



REPUBLIKA SLOVENIJA
**MINISTRSTVO ZA KOHEZIJO
IN REGIONALNI RAZVOJ**


**Norway
grants**

ŽEPNI PRIROČNIK PROJEKTA

NEKSTEP

**Korak naprej za mlade v
manj dinamičnih okoljih.**

Za mlade, ki stopajo na karierno pot, za mlade, ki ustvarjajo svojo podjetniško pot ter za mentorje in svetovalce, ki delajo z njimi.

Sodelujmo skupaj
za vključujočo Evropo!



Ljudska univerza Koper
Univeršita popolare Capodistria



SREDIŠČE ROTUNDA



LJUDSKA UNIVERZA AŠŠANA



International
Development
Norway

PRIROČNIKU NA POT

Po svetovalnih središčih širom Slovenije se ljudske univerze vsakodnevno srečujemo z zaposlenimi in brezposelnimi z močno željo po spremembi karierne poti. Zaradi napačnih življenjskih odločitev je marsikdo pristal na povsem neustreznem delovnem mestu ali celo poklicu, zato se pri delu dolgočasi, dobi neustrezno plačilo, ne najde več izzivov, morda mu je delo prezahtevno ali pa se v njem preprosto ne vidi več. S tem v mislih smo se trije slovenski partnerji (Ljudska univerza Sežana, Središče Rotunda in Ljudska univerza Koper) odločili storiti korak naprej za mlade v manj dinamičnih okoljih ter s projektom NEKSTEP zagotoviti sredstva za izboljšanje njihovih kariernih odločitev. K sodelovanju smo povabili tudi norveškega partnerja International Development Norway in skupaj ustvarili kopico raznovrstnih aktivnosti za mlade.

Projekt NEKSTEP – Korak naprej za mlade v manj dinamičnih okoljih je namenjen mladim, ki prehajajo od izobraževanja v zaposlitev, in mentorjem oz. svetovalcem, ki delajo z njimi. Namen projekta je mladim v regiji olajšati prehod med izobraževanjem in zaposlitvijo, ne glede na to, na kateri ravni zaključijo formalno izobraževanje. Obenem želimo svetovalce in mentorje, ki delajo z mladimi, podreti pri njihovem usmerjanju mladih pri izgradnji kariere.

Eden od rezultatov projekta je tudi pričujoči priročnik, s katerim bomo glede na evidentirane potrebe mladim olajšali korake na poti do zaposlitve, svetovalnim delavcem pa ponudili dodatno gradivo za delo z osnovnošolci, dijaki in študenti.

Projekt NEKSTEP Korak naprej za mlade v manj dinamičnih okoljih sofinancira Norveška s sredstvi Norveškega finančnega mehanizma v višini 368.026 EUR. Namen projekta je mladim v regiji olajšati prehod med izobraževanjem in zaposlitvijo, ne glede na to, na kateri ravni zaključijo formalno izobraževanje.

Ta priročnik je nastal s finančno podporo Norveškega finančnega mehanizma. Za vsebino tega priročnika so odgovorni izključno projektni partnerji in zanjo v nobenem primeru ne velja, da odraža stališča Nosilca programa Izobraževanje – krepitev človeških virov.

Norveški finančni mehanizem in Finančni mehanizem EGP predstavljata prispevek Norveške k zeleni, konkurenčni in vključujoči Evropi. Norveška prek Norveškega finančnega mehanizma in Finančnega mehanizma EGP prispeva k zmanjšanju socialnih in gospodarskih razlik v Evropi ter h krepitvi bilateralnih odnosov z državami upravičenkami v srednji in južni Evropi ter ob Baltiku. Norveška tesno sodeluje z Evropsko unijo na podlagi Sporazuma o Evropskem gospodarskem prostoru (EGP). Skupaj z drugima dvema državama donatoricama je v petih zaporednih obdobjih financiranja med letoma 1994 in 2014 prek finančnih mehanizmov zagotovila sredstva v višini 3,3 milijarde EUR. Norveški finančni mehanizem, ki ga financira samo Norveška, je namenjen državam, ki so pristopile k Evropski uniji po letu 2003. Skupna višina sredstev v okviru Norveškega finančnega mehanizma v obdobju 2014–2021 znaša 1,25 milijarde EUR.

Prednostna področja v tem obdobju so naslednja:

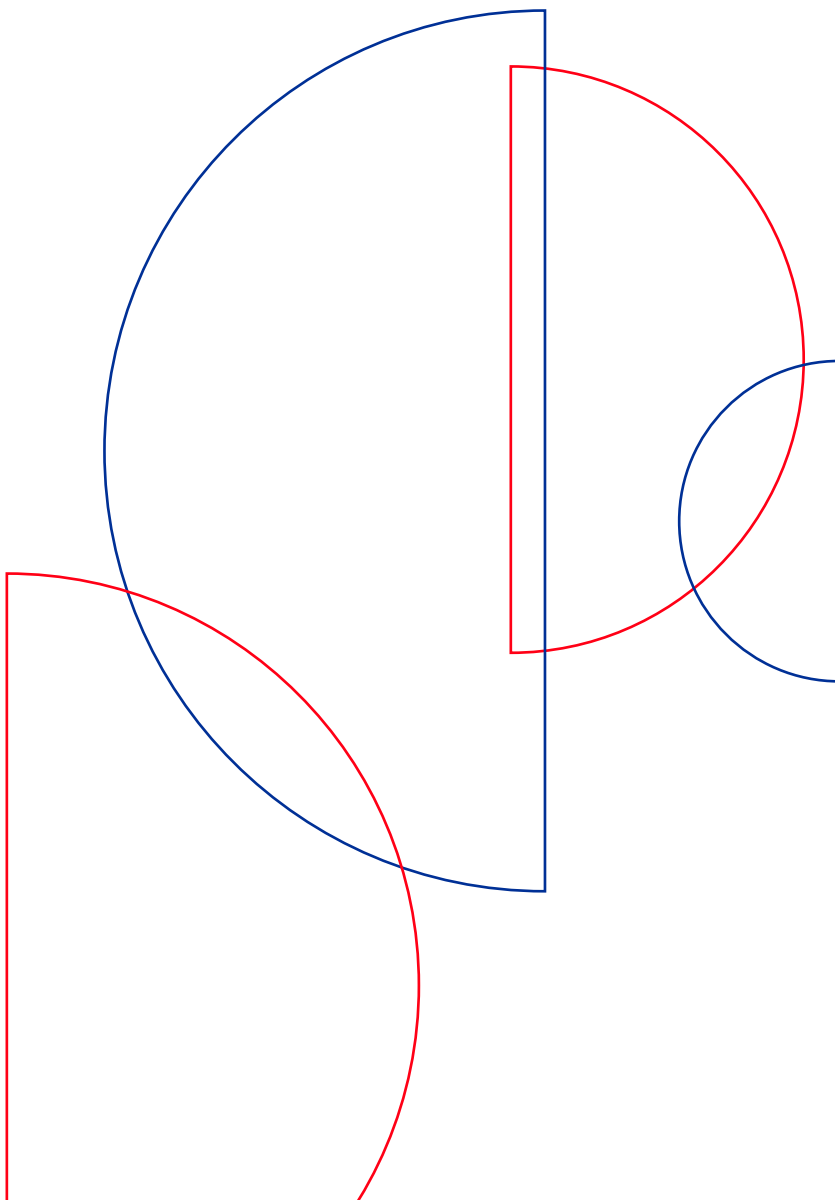
- #1 inovacije, raziskave, izobraževanje in konkurenčnost;
- #2 socialno vključevanje, zaposlovanje mladih in zmanjševanje revščine;
- #3 okolje, energija, podnebne spremembe in nizkoogljično gospodarstvo;
- #4 kultura, civilna družba, dobro upravljanje ter temeljne pravice in svoboščine;
- #5 pravosodje in notranje zadeve.

Več informacij o javnem razpisu in finančnih mehanizmih je dostopnih na:

<https://www.norwaygrants.si/>

<https://eeagrants.org/>

<https://www.gov.si/drzavni-organi/ministrstva/ministrstvo-za-kohezijo-in-regionalni-razvoj/>



O PROJEKTU NEKSTEP IN PREDSTAVITEV PRIROČNIKA

Zdravnica, znanstvenik, igralka, kavboj. Ko smo majhni, z gotovostjo vemo, kaj bomo, ko odrastemo. Te zamisli se sčasoma zamenjajo, spremenijo, včasih pa pretvorijo v pravcat klobčič vprašanj in dvomov. Ne vemo, v čem smo dobri, kaj bi radi počeli, obenem so tu še pričakovanja, ki jih do nas imajo starši, prijatelji, učitelji, svetovalni delavci, v zadnjih letih pa vse bolj tudi svetovni splet in družbena omrežja. Pogosto imamo o nekaterih poklicih tudi sami predstave, ki ne ustrezajo resničnosti delovnega vsakdana oseb, ki te poklice opravljajo. Težko si predstavljamo, kako določen poklic izgleda v praksi.

Iz enega razreda napredujemo v drugega, iz osnovne šole v srednjo, marsikdo pa nato na fakulteto. In kaj nato? Ti prehodi so pogosto tako avtomatizirani, da jih ne ozavestimo, ne razmišljamo o tem, kaj sledi po šolanju. Po izstopu iz šole ne pustimo za seboj le ustaljenega urnika, znanih situacij, za seboj pustimo tudi učitelje, svetovalce, prijatelje, sošolce. Imamo bistveno manj stikov in posledično manj virov pomoči, v večji meri smo prepuščeni sami sebi. Nenadoma imamo na voljo številne možnosti za izbiro svoje (poklicne) prihodnosti in marsikdo težko izbere pot, po kateri se bo podal. Izbrati kaj ustaljenega ali začeti kaj svojega?

Mladim, ki se soočajo s podobnimi vprašanji, smo želeli priti naproti s projektom NEKSTEP – Korak naprej za mlade v manj dinamičnih okoljih. Projekt je namenjen mladim, ki prehajajo od izobraževanja v zaposlitev, in mentorjem oz. svetovalcem, ki delajo z njimi. V projektu želimo mlade povezati z lokalnim okoljem, sočasno pa lokalnemu okolju predstaviti mlade.

Namen projekta je mladim v regiji olajšati prehod med izobraževanjem in zaposlitvijo, ne glede na to, na kateri ravni zaključijo formalno izobraževanje. Ta prehod želimo narediti kakovosten in mlade opremiti z znanji in veščinami, da ga bodo lahko samostojno in suvereno izpeljali. Povezati jih želimo z lokalnim okoljem in deležniki v njem – ne le z delodajalci, temveč tudi z institucijami, ki jim lahko pomagajo.

Podoben namen zasleduje tudi pričujoči priročnik. V njem so zgoščene vsebine, ki smo jih tekom projekta z mladimi delili na delavnicah, odgovori na vprašanja, ki so nam jih mladi zastavljali na svetovanjih. V priročniku lahko koristne informacije najdejo tako mladi, ki želijo svojo kariero ustvariti med že obstoječimi poklici, kot tudi mladi, ki se poigravajo z mislijo, da bi se na trg dela podali kot samostojni podjetniki. Knjižica v sklepnem delu nagovarja tudi svetovalce, ki delajo z mladimi, in jim želi ponuditi iztočnice za kakovostno delo z mladimi na področju kariere.

Poučno, a predvsem sproščeno branje vam želimo.

Projektne partnerji

ABOUT THE NEKSTEP PROJECT AND THE BOOKLET

Doctor, scientist, actress, cowboy. When we're little, we know for sure what we'll be when we grow up. These ideas change over time, transform, and sometimes turn into a tangled mess of questions and doubts. We don't know what we're good at, or what we'd like to do, and at the same time, there are also the expectations that parents, friends, teachers, counsellors, and in recent years increasingly the world wide web and social media have of us. We often have ideas about certain professions that don't correspond to the reality of the everyday working life of the people who perform these professions. It's difficult to imagine what a certain profession looks like in real everyday life.

We progress from one class to another, from elementary school to high school and many to university. And then what? These transitions are often so automated that we don't realize them, we don't think about what comes after school. After leaving school, we leave behind not only a fixed schedule, and familiar situations, but also teachers, counsellors, friends, and classmates. We've significantly fewer contacts and consequently fewer sources of help, and we're largely left to our own devices. Suddenly, we've many options available to choose our (professional) future, and many people find it difficult to choose the path to take. What to do - choose something established or create something of their own?

With the project NEKSTEP - A step forward for young people in less dynamic environments we wanted to help young people face the challenge of choosing a suitable career. The project was aimed at young people who are transitioning from education to employment, mentors, and consultants who work with them.

The project aims to facilitate the transition between education and employment for young people in our region, regardless of the level at which they complete their formal education. We want to make this transition high-quality and equip young people with the knowledge and skills to be able to carry it out independently and sovereignly. We want to connect them with the local environment and stakeholders in it - not only with employers but also with institutions that can help them.

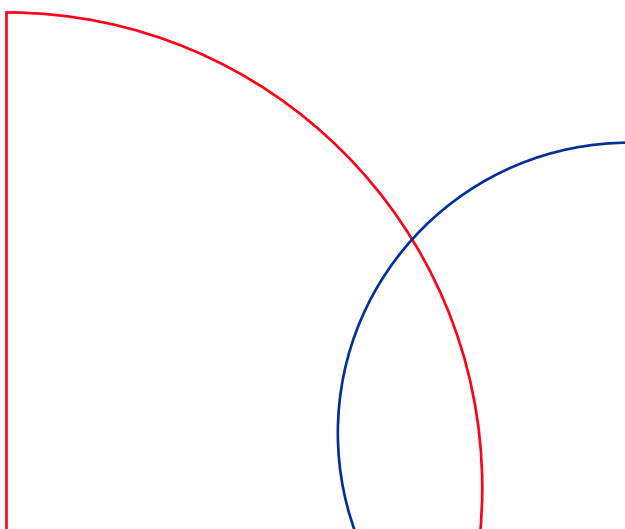
This booklet has a similar purpose. It contains condensed content that we shared with young people during the project at workshops and answers to the questions they asked during counselling sessions. In the booklet, both young people who want to create their careers among already existing professions, as well as young people who are toying with the idea of entering the labour market as independent entrepreneurs, can find useful information. In the concluding part, the booklet also addresses counsellors who work with young people and offers them pointers for quality work with young people in the career field.

We wish you an informative but above all relaxed reading.

Project partners

KAZALO

| | | |
|----------|---|-----------|
| 1 | KAKO VSTOPITI NA TRG DELA | 1 |
| 1.1 | PREDSTAVITEV POKLICEV | 1 |
| 1.2 | ŽIVLJENJEPIS (CV) | 6 |
| 1.3 | PRIPRAVA NA RAZGOVOR | 7 |
| 1.4 | KARIERA V TUJI DRŽAVI | 9 |
| 2 | KO SAM USTVARIŠ SVOJO POT | 10 |
| 2.1 | TEMELJI ZA OBLIKOVANJE LASTNE VREDNOSTI IN VREDNOSTI STORITVE | 10 |
| 2.2 | BITI SAM SVOJ ŠEF | 11 |
| 2.3 | OBLIKOVANJE LASTNEGA PRODUKTA/STORITVE | 12 |
| 2.4 | KAKO PREPREČITI IZGORELOST IN OHRANITI STRAST NA POSLOVNI POTI | 13 |
| 2.5 | KAKO PREPOZNATI SVOJE PREDNOSTI IN PROMOVIRATI SVOJO BLAGOVNO ZNAMKO | 15 |
| 2.6 | 3P MODEL – MISLITI NA ŠIRŠI UČINEK PODJETJA | 16 |
| 2.7 | KORAKI DO USPEŠNE POJAVNOSTI NA DRUŽBENIH OMREŽJIH | 17 |
| 2.8 | OSNOVE DOBRE KOMUNIKACIJE | 18 |
| 3 | KAKO SPREMLJATI MLADE NA NJIHOVI KARIERNI POTI | 19 |
| 3.1 | V KORAKU S ČASOM MLADIH (KAKO RAZUMETI MLADE IN JIH USTREZNO USMERITI) | 19 |
| 3.2 | SAMOREGULACIJA IN ČUSTVENA REGULACIJA PRI DELU IN KOMUNIKACIJI Z MLADIMI | 20 |
| 3.3 | VZPOSTAVITEV STIKA Z MLADIMI S POMOČJO KREATIVNIH MEDIJEV | 21 |
| | KORISTNE POVEZAVE | 22 |
| | O PARTNERJIH | 23 |



KAKO VSTOPITI NA TRG DELA



Na svojo karierno pot stopimo, preden se tega sploh zavedamo. Kateri poklic bomo izbrali zase, kaj bomo delali določajo naše spretnosti, interesi, izkušnje, ki jih pridobivamo. Ko vstopamo na trg dela, jih moramo znati predstaviti v svojem življenjepis in na zaposlitvenem razgovoru. Vse bolj dosegljivo postaja zaposlovanje v tujih državah, kjer moramo poleg dobre predstavitve sebe obvladati tudi tuji jezik izbrane države in njene značilnosti.

V tem poglavju boste izvedeli, kateri poklici so vam blizu, kako lahko podatke o svojih znanjih, spretnostih, lastnostih zajamete v življenjepis (CV), kako jih predstavite na zaposlitvenem razgovoru in nekaj priporočil, kako iskati delo v tujini.

PREDSTAVITEV POKLICEV

Opravljati neko delo ali poklic v bistvu pomeni izvajati določeno vrsto nalog. Te naloge opravljamo v določenem okolju in od nas zahtevajo določene spretnosti. Nekatere stvari nam gredo od rok bolje kot druge. V nekaterih situacijah nam je prijetno, medtem ko nam je v drugih nelagodno. Da bi lahko izbrali zase čim bolj ustrezen poklic, moramo dobro poznati sebe. Če nam je nerodno nastopati pred ljudmi, razmislimo, ali bi bil poklic televizijskega voditelja ustrezen za nas.

Na izbiro poklica vpliva veliko stvari, od tega, ve čem smo dobri, do tega, kaj nas veseli. Vplivajo pa tudi izkušnje, ki jih imamo z določenimi opravili, pričakovanja, ki jih imamo do sebe in pričakovanja, ki jih do nas imajo drugi. Poklic izberemo tudi glede na svoje vrednote – če nam veliko pomeni varnost, bomo izbrali stabilno, redno službo, ki prinaša relativno predvidljive naloge.

Vse zgoraj omenjeno se prepleta in težko ločimo, kje se začnejo naše vrednote in kdaj preidejo v interese. Pogosto niti ni smiselno strogo ločevati te elemente, pomembno je, da jih ozavestimo in o izbiri poklica razmislimo z več vidikov.

Za začetek nam lahko pri razmišljanju pomaga spodnja naloga.

Potrebuješ pisalo, list papirja in barvne označevalce.

Spodaj zapiši poklic, ki te zanima. (npr. učitelj)

Napiši, katere **naloge** opravlja oseba s tem poklicem (npr. učitelj – predava v razredu, pripravlja učne ure, piše dnevnik, ocenjuje, spremlja učence na izlete ali v šolo v naravi ...). Pripravi si seznam nalog.

Razmisli, kakšne **lastnosti** mora imeti oseba, da lahko dobro opravlja ta poklic. Skušaj si ga predstavljati v čim bolj konkretni situaciji (npr. učitelj – za predavanje mora dobro poznati snov, ki jo uči, imeti mora močan glas, da govori v razredu, biti mora natančen, ko piše dnevnik, biti mora



iznajdljiv, če se kaj zgodi na izletu ...). Lastnosti, ki jih najdeš, zapiši na seznam.

Na katere izzive lahko naleti pri svojem delu oseba, ki opravlja določen poklic? (npr. učitelj – učenci ga ne poslušajo, učenci ne razumejo snovi ...). Tudi te izzive zapiši.

Zdaj pa razmisli o sebi.

Katere od nalog, ki si jih naštel/-a za poklic, bi dobro opravil/-a? Te naloge označi z označevalcem.

Katere lastnosti, ki si jih zapisal/-a, prepoznaš pri sebi? Tudi te obarvaj.

Katere izzive bi znal/-a rešiti? Tudi te označi.

Preveri, kako pisan list imaš. Če je barv veliko, potem obstaja velika verjetnost, da bi se v tem poklicu dobro znašel/-a. Če je obarvanega manj, ne pomeni, da poklica ne moreš opravljati, mogoče je dobro le, da še enkrat premisliš o odločitvi.

Pridobiš lahko nove informacije o poklicu, prideš na karierno svetovanje, kjer se o svoji izbiri pogovoriš z nekom izkušenim, poklic skušaš spoznati v praksi.

V današnjem svetu, kjer hitro spreminjajoče se delovno okolje postavlja pred posameznike vedno nove izzive, je ključno odkriti in slediti svojim interesom pri izbiri poklica. Razumevanje lastnih strasti, hobijev in želja lahko igra ključno vlogo pri oblikovanju izjemne kariere.

Ena od najznamenitejših teorij poklicnih interesov je Hollandova teorija, ki posameznikove lastnosti, spretnosti in zanimanja združi v šest tipov.

Vsak posameznik je edinstvena kombinacija več tipov, kjer je običajno en tip prevladujoč, medtem ko so drugi izraženi v različni meri. Tisti, ki imajo enakovredno izražene vse tipe, običajno nimajo izrazitih poudarjenih interesov. Nasprotno pa tisti, ki se lahko jasno prepoznajo v enem tipu, kažejo izrazit interes v tej smeri.

Spodnji opis vam bo pomagal raziskati široko paleto poklicev, ki ustrezajo vašim interesom, odpirajo nove perspektive in vam omogočajo, da sledite svojim sanjam ter uresničite svoj polni potencial na poklicni poti.

| | Kratek opis | Lastnosti, sposobnosti, vrednote | Način dela in delovno okolje | Primer poklica | Najbolj se razlikuje od |
|-------------------------|---|---|---|---|--------------------------------|
| REALISTIČEN TIP | Ima dobre atletske in mehanske sposobnosti (spreten je pri ročnih opravilih), rad dela s stvarmi, napravami, rastlinami in živalmi. Delo rad opravlja na prostem. | Je zadržan, tih, varčen, vztrajen, praktičen. Rad ima svobodo, rad se uči in učljivost ceni pri drugih. Včasih ne zazna socialnih potreb drugih. | Rad takoj preide k bistvu, ne mara dolgih pogovorov, razpravljanja in razlag. Želi jasno vedeti, kaj je treba narediti. | Inženir strojništva, električar, razvijalec filmov, kmet, voznik ... | Socialnega tipa |
| RAZISKOVALNI TIP | Rad opazuje, analizira, ocenjuje, se uči, rešuje probleme. Blizu so mu izzivi, ki jih je treba rešiti v več korakih. | Pri drugih in sebi ceni natančnost, neodvisnost, iznajdljivost, logičnost in dosežke. Je analitičen, radoveden, samostojen. Včasih ne vidi podrobnosti, ker se bolj osredotoča na celoto. | Pri delu rad zaključuje na podlagi pridobljenih podatkov, informacije ima rad urejene. Težko se odloča ali poda mnenje, če predhodno ne zbere podatkov, o njih premisli in jih razišče. | Sociolog, zdravnik travmatolog, kriminalistični inšpektor, lekarnar ... | Podjetniškega tipa |
| UMETNIŠKI TIP | Osebe tega tipa ne marajo zunanjih omejitev, so ustvarjalne, uporabljajo domišljijo. Imajo dobre umetniške sposobnosti. | Umetniški tip ceni lepoto, izražanje, je ustvarjalen, izviren, odprt, duhovit, toleranten. Včasih lahko izpadejo uporniški, neurejeni. | Probleme rešuje intuitivno in s pomočjo domišljije. Rešitve vzporedno išče v različnih smereh, pogosto najde inovativne rešitve, ki pa niso nujno povezane s cilji dodeljene naloge. | Industrijski oblikovalec, igravec, restavrator, dekorater, antikvar ... | Konvencionalnega tipa |

| | | | | | |
|------------------------|---|---|---|--|---------------------|
| SOCIALNI TIP | Radi so z ljudmi, radi jim pomagajo, pojasnjujejo, informirajo. Imajo dobre govorne sposobnosti, so besedno spretni. | Osebe tega tipa cenijo pravičnost, poštenost, razumevanje. So prijazni, empatični, topli, velikodušni, doumljivi in zaupljivi. Spreten je v osebnih stikih. | Radi delajo v skupini in pred odločitvijo prisluhnejo mnenju drugih. Pripravljen se je usklajevati, je potrpežljiv, osebne interese podredi ciljem skupine. Včasih so manj učinkoviti in pravočasni, ker si prizadevajo za soglasje oziroma dogovor s soljudmi. | Učitelji, glavna sestra, šolski svetovalni delavec, socialni delavec, zgodovinar, frizer ... | Realističnega tipa |
| PODJETNIŠKI TIP | Radi delajo z ljudmi, a na način, da jih prepričujejo, vodijo in vplivajo nanje z namenom doseči cilje (npr. cilje organizacije, ekonomsko korist ...). | Podjetniški tip ceni družbeni položaj, uspeh, lojalnost, odgovornost. Za dosego cilja je pripravljen tvegati, je navdušen, prepričljiv, dominanten. | Pri delu je usmerjen v cilj, podrobnosti ga ne zanimajo. Od drugih pričakuje, da se držijo načrta, so dobri motivatorji in pogajalci. Včasih lahko delujejo neobčutljivi za prispevke drugih (npr. ne opazijo njihovega dela). | Trgovski potnik, menedžer, komentator, direktor turističnega podjetja ... | Raziskovalnega tipa |

| | | | | | |
|---------------------------|--|---|--|--|------------------|
| KONVENCIONALNI TIP | Konvencionalni tip rad dela s podatki, imajo dobre številčne spretnosti, dobro sledijo dobljenim navodilom in nalogo natančno izpeljejo. | Kdor pripada temu tipu ceni razkošje, spoštuje hierarhijo, je praktičen, pošten, učinkovit, zvest, običajen, natančen in gospodar-en. | Delo rad opravi umirjeno in uspešno, naklonjen je delu v timu. Rad sestavlja posamezne dele v celoto, motijo ga nejasno opredeljene naloge, ki nimajo jasnega cilja. | Referent za promet, računovodja, bibliotekar ... | Umetniškega tipa |
|---------------------------|--|---|--|--|------------------|

Povzeto po: esvetovanje.ess.gov.si



ŽIVLJENJEPIS (CV)

Življenjepis (curriculum vitae ali krajše CV) je pogosto prvi kontakt z delodajalcem in je zato kot vstopnica za nadaljnje sodelovanje. V CV-ju zajamemo ključne informacije o sebi, ki so pomembne tudi za delovno mesto, ki nas zanima.

Pisanje življenjepisa (CV-ja) je lahko preprosto s sledenjem nekaj ključnim korakom:

1. Kontaktne informacije: Začnite s svojimi osnovnimi podatki, kot so ime, priimek, telefonska številka, e-poštni naslov in naslov bivališča.

2. O vas: Dodajte kratek odstavek, ki povzema vaše izkušnje, kompetence in cilje. To je priložnost, da takoj pritegnete pozornost delodajalca.

3. Izobrazba: Navedite svoje izobraževalne dosežke od najnovejšega proti starejšemu, vključno z univerzitetno izobrazbo, srednjo šolo in morebitnimi dodatnimi izobraževanji.

4. Delovne izkušnje: Navedite svoje pretekle zaposlitve v obratnem kronološkem vrstnem redu. Vsako zaposlitev opišite s poudarkom na dosežkih, odgovornostih in pomembnih projektih.

5. Sposobnosti in kompetence: Naštejte svoje ključne spretnosti, ki so povezane z želenim delovnim mestom. Bodite konkretni in uporabite izraze, ki so relevantni za industrijo.

6. Dodatne informacije (izbirno): Dodajte katerokoli dodatno relevantno informacijo, kot so certifikati, jezikovne spretnosti, hobiji, prostovoljstvo ali interesi, ki lahko pokažejo vaše unikatne lastnosti.

7. Reference (izbirno): Na koncu lahko dodate kontaktne podatke referenc, če jih imate. Prepričajte se, da imate dovoljenje referenc za uporabo njihovih podatkov.

Preden oddate svoj življenjepis, preverite, ali je brez napak in ali je oblikovan pregledno in profesionalno. S tem pristopom boste ustvarili učinkovit življenjepis, ki bo pritegnil pozornost delodajalcev.

Triki in namigi za pripravo življenjepisa:

- Življenjepis lahko pripravite v programu Word ali s pomočjo spletnega orodja Canva.

- Celoten CV naj stoji na 1 strani formata A4.

- Na začetek dodajte majhen odstavek, ki odraža vašo osebnost in strast do dela. To omogoča, da delodajalec dobi bolj celovito sliko o vas.

- Prilagodite svoj življenjepis za vsako delovno mesto, na katerega se prijavljate. Poudarite tiste izkušnje, spretnosti in dosežke, ki so najbolj relevantni za specifično delovno mesto.

PRIPRAVA NA RAZGOVOR

Začetek razgovora za zaposlitev je ključnega pomena, saj ustvarja prvi vtis, ki lahko močno vpliva na celoten potek srečanja. V uvodu se osredotočite na vzpostavitev pozitivnega prvega vtisa in izražanje vašega zanimanja za podjetje ter delovno mesto. Pozdravite s spoštovanjem, rokujte se s samozavestnim, a vseeno ne premočnim stiskom roke, nato pa nadaljujte z nekaj stavki, ki predstavijo vašo motivacijo in pripravljenost na razgovor.

1. Raziščite podjetje: Preučite podjetje, pri katerem boste opravljali razgovor. Razumevanje njihovega poslovanja, vrednot in kulture vam bo omogočilo boljše prilagajanje odgovorov.

2. Preglejte delovno mesto: Temeljito preberite opis delovnega mesta. Razmislite o tem, kako vaše izkušnje in spretnosti ustrezajo zahtevam delodajalca. Pripravite konkretne primere iz preteklosti.

3. Pripravite odgovore na pogosta vprašanja: Pripravite se na morebitna vprašanja, ki se pogosto nanašajo tako na vaše pretekle izkušnje kot tudi na pričakovanja v zvezi s prihodnjim delovnim mestom. Ko razmišljate o svojih pričakovanjih, se osredotočite na željo po razvoju in rasti v okviru podjetja ter na to, kako vaše kompetence in znanje lahko prispevajo k uresničevanju ciljev organizacije.

4. Vaje za razgovor: Vadite s prijatelji, družinskimi člani ali se posnemite s telefonom. To vam bo pomagalo izboljšati samozavest in jasnost odgovorov, ogled posnetkov pa bo omogočil, da vidite, kaj lahko še dodatno izboljšate.

5. Obleka in videz: Izberite primerno obleko glede na kulturo podjetja. Bodite urejeni in poskrbite za profesionalen videz.

6. Pazite na govornico telesa: Bodite pozorni na govornico telesa, saj ta sporoča veliko o vašem odnosu do razgovora. Ohranite stik z očmi, poslušajte pozorno in bodite pozitivni.

7. Poslušajte delodajalca. med razgovorom ne le govorite, ampak tudi poslušajo delodajalca. Večine delodajalcev ne boste prepričali, če boste neprestano govorili le vi. Hkrati pa poskrbite, da ne odgovarjate z enim stavkom, temveč poskusite povedati čim več informacij, ki bi delodajalca prepričale, da ste prava izbira zanj.

8. Pripravite vprašanja za delodajalca: Delodajalci na koncu razgovora vedno vprašajo, ali vas še kaj zanima. Pripravite vprašanja o podjetju, delovnih nalogah ali timskem okolju. To kaže na vaše zanimanje in predanost. Hkrati naj ne bo vprašanj preveč in naj ne bodo »prisiljena« - vprašajte, kar vas res zanima.

9. Prinesite kopijo svojega življenjepisa: Vedno imejte s seboj natisnjen izvod vašega življenjepisa. To je uporabno za morebitne dodatne informacije.

10. Bodite vi: Delodajalci želijo spoznati resnično osebo za delovno mesto, zato bodite iskreni in avtentični v svojih odgovorih. Če ne boste »vi« na razgovoru, se bo to pokazalo kaj kmalu po zaposlitvi, zaradi česar boste lahko slabe volje tako delodajalec kot vi.

11. Bodite ravno prav sproščeni: kljub tremi se sprostite v največji možni meri. Z delodajalcem se ne vedite prijateljsko, kljub temu pa imate lahko odprt odnos in se ne bojite povedati česa narobe ali preveriti, kako ste razumeli, kar vam je povedal. Imejte v mislih, da tudi vi izbirate delodajalca in ne le on vas.

Razgovor ni vsakdanja situacija, a dobra priprava veliko pripomore. S temi nasveti boste boljše pripravljene na razgovor in boste tako povečali svoje možnosti za uspeh pri iskanju zaposlitve.



KARIERA V TUJI DRŽAVI

Preselitev v novo državo je lahko polno izzivov, vendar obstaja več praktičnih nasvetov, ki vam lahko pomagajo olajšati prilagajanje in izboljšati izkušnjo. Tu je nekaj ključnih nasvetov za priseljence:

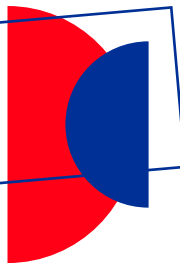
- 1. Naučite se jezika:** Znanje lokalnega jezika bo bistveno olajšalo komunikacijo in integracijo v novo okolje. Obiskovanje jezikovnih tečajev (Organizator: Ljudska univerza Koper) ali uporaba jezikovnih aplikacij (npr. www.lingo-play.com, Babbel, Memrise, Rosetta, Stone, Lingodeer) vam lahko pomaga hitreje pridobiti jezikovne veščine.
- 2. Raziskujte lokalno kulturo:** Spoznavanje lokalnih običajev, vrednot in tradicij bo pripomoglo k boljšemu razumevanju družbe, v katero ste se preselili. Sodelovanje na lokalnih dogodkih in aktivnostih lahko izboljša vašo socialno mrežo.
- 3. Uredite dokumentacijo:** Poskrbite, da boste uredili vse potrebne dokumente, kot so vize, dovoljenja za bivanje in zdravstveno zavarovanje. Ustrezna dokumentacija je ključna za nemoteno življenje v novi državi. Pozanimajte se, katere ustanove urejajo te postopke. Neredko so na voljo tudi organizacije, ki vam pomagajo pri teh postopkih.
- 4. Poiščite socialno podporo:** Pridružite se lokalnim skupinam priseljencev ali organizacijam, ki nudijo podporo priselencem. S tem boste lahko delili izkušnje, pridobili koristne informacije in gradili socialno mrežo.
- 5. Iskanje zaposlitve:** Raziskujte tržišče dela v novi državi, prilagodite svoj življenjepis in se pripravite na orebitne razlike v postopkih zaposlovanja. Spletne platforme za iskanje dela so lahko koristno orodje.

Iskanje zaposlitve v tuji državi je dolgotrajen proces, ki s seboj prinaša veliko sprememb. Razmislite, katere korake lahko začnete delati vnaprej, pozanimajte se, koliko trajajo postopki in si pripravite okvirno časovnico, ki vam bo jasno kazala, kje ste na svoji poti.

Za več gradiv na temo karijerne orientacije.



KO SAM USTVARIŠ SVOJO POT



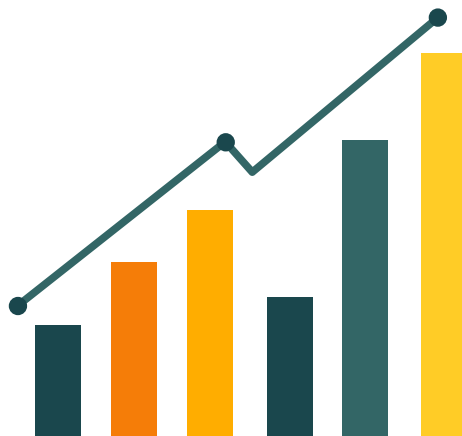
Trg dela ponuja veliko raznolikih zaposlitev, a kljub temu lahko med njimi ne najdete take, ki vam ustreza. V tem primeru lahko razmislite o ustvarjanju čisto svoje podjetniške poti. V nadaljevanju boste spoznali, kako se razvijete v mladega podjetnika.

TEMELJI ZA OBLIKOVANJE LASTNE VREDNOSTI IN VREDNOSTI STORITVE

Oblikovanje lastnih vrednot zahteva globoko refleksijo, kjer razmisliš o tem, kaj ti je resnično pomembno v življenju in kje vidiš svoje poslanstvo. To postane temelj tvojega notranjega sveta in vpliva na tvoje odločitve ter odnose. Pri oblikovanju vrednosti storitve pa premisli, kakšno vrednost želiš dodati življenju drugih. Razmisli o tem, kako želiš, da se ljudje počutijo ob uporabi tvojih storitev in kakšen pozitiven vpliv želiš imeti na njihovo izkušnjo. Podajamo ti nekaj temeljnih vprašanj, na katera si odgovori, preden se podaš na poslovno pot:

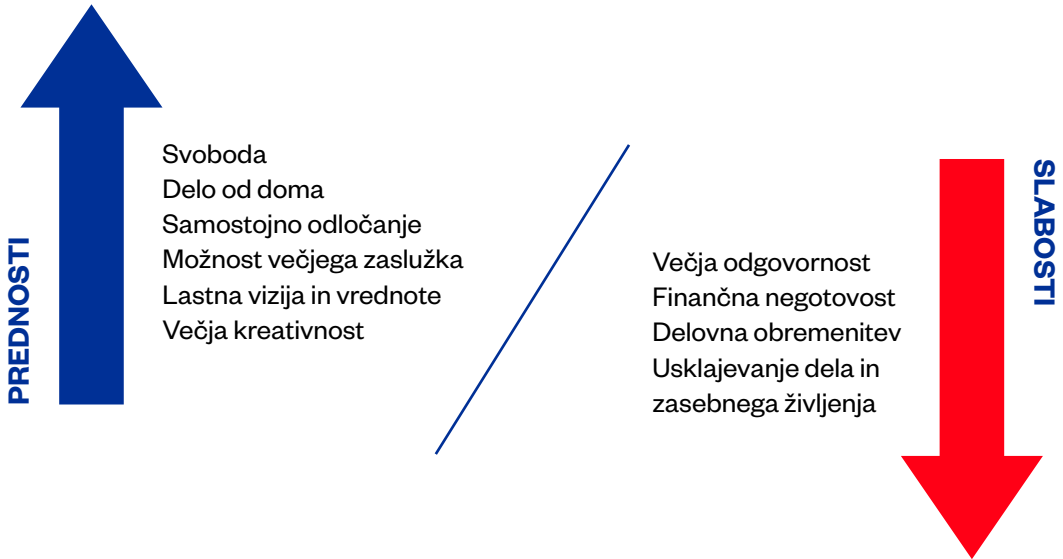
1. Kdo sem? Bodi avtentičen, iskren do sebe.
2. Kakšni so moji interesi? Strasti? Sanje?
3. Kakšna je moja vizija? Kam želim pripeljati svoje podjetje/storitev/blagovno znamko?
4. Kako bom ohranjal integriteto (se držal svojih vrednot) tudi takrat, ko je težko? To gradi zaupanje, ne samo vase, temveč tudi v očeh drugih – kako?
5. Poznam svoje prednosti? Kaj pa slabosti? Kaj me vleče naprej in kaj ovira?
6. Postavljanje mej! Sem pri tem uspešen/-a ali imam s tem težave?

Ne pozabi: vsak uspeh se začne s trdnimi temelji!



BITI SAM SVOJ ŠEF

Biti sam svoj šef je lahko osvobajajoče, a hkrati zahteva veliko odgovornosti. Potrebuješ jasen načrt, a kljub temu moraš biti prilagodljiv in pripravljen na nepričakovane valove. Pomembno je imeti motivacijo in vztrajnost, saj boš pogosto sam postavljal in dosegal cilje. Odlična vrlina je, če si organiziran in učinkovit v upravljanju časa. Prav tako je pomembno graditi mrežo podpore in se učiti iz izkušenj, da lahko rasteš in uspevaš v svojem podjetniškem podvigu.



Kljub vsem izzivom mnogi podjetniki najdejo načine, kako se spopasti s slabostmi, in razvijajo strategije za uspeh. Pomembno je, da si realen glede pričakovanj in se zavedaš tako prednosti kot slabosti podjetništva.

Ampak če imaš strast do tega, kar počneš, in si pripravljen na izzive, je biti sam svoj šef lahko izjemno izpolnjujoče!



OBLIKOVANJE LASTNEGA PRODUKTA/STORITVE

Na podlagi česa se sploh rodijo ideje o oblikovanju produkta/storitve?

- uporabnost
- dolgčas
- strast oziroma hobi
- opazovanje trendov
- potreba po samostojnem delu
- pomoč ljudem
- globalni izzivi
- tehnološki napredek



Obstoječe alternative/konkurenca

- **Ali obstaja na trgu že kaj podobnega?** Kako bo tvoj produkt ali storitev izstopal iz konkurence? Razmisli o načinih, kako se lahko razlikuješ, bodisi z boljšo kakovostjo, inovacijami, boljšo vrednostjo za stranke ali drugimi prednostmi.
- **Kakovost – cena:** Razmisli o razmerju med kakovostjo in ceno. Ali lahko ponudiš višjo kakovost po konkurenčnih cenah ali obratno?
- **Ciljna skupina:** Morda obstajajo alternative za tvoj produkt ali storitev, vendar se lahko osredotočiš na specifično ciljno skupino, ki ni zadovoljna s trenutnimi možnostmi na trgu.
- **Kaj pa trženje in branding?** Kako boš svoj produkt ali storitev tržil in pozicioniral v primerjavi s konkurenco? Razvij močno blagovno znamko in marketinško strategijo.
- **Reakcija na konkurenco:** Bodi pripravljen prilagajati se spremembam v konkurenčnem okolju. Hitre reakcije na spremembe in prilagodljivost sta ključni za uspeh.

Ne pozabi! Konkurenca je tvoja prijateljica. Ključ je v tem, kako se prilagoditi in izkoristiti konkurenčno okolje v svoj prid.

KAKO PREPREČITI IZGORELOST IN OHRANITI STRAST NA POSLOVNI POTI

Podjetniška pot je lahko polna pozitivnih izzivov, včasih pa naletimo tudi na izzive, kjer se lahko zaradi kombinacije različnih dejavnikov v podjetniškem svetu razvije izgorelost.

Zakaj sploh pride do izgorelosti v poslovnem svetu?

- 1. Prekomerno delo:** Nenehno delo brez zadostnega počitka in odsotnosti uravnoteženega življenjskega sloga lahko privede do izgorelosti.
- 2. Pomanjkanje nadzora:** Če se počutiš nemočnega ali nimaš nadzora nad situacijo, lahko to prispeva k občutku izgorelosti.
- 3. Pomanjkanje podpore:** Če se počutiš osamljenega ali nimaš podpore s strani sodelavcev, družine ali prijateljev, lahko to vpliva na tvoje počutje.
- 4. Nerealna pričakovanja:** Postavljanje previsokih pričakovanj do sebe ali občutek, da nikoli ne dosežeš zadostnih rezultatov, lahko povzroči stres.
- 5. Slabo ravnotežje med delom in zasebnim življenjem:** Neprestano osredotočanje na delo na račun zasebnega življenja lahko vodi do izgorelosti.

Preprečevanje izgorelosti je ključno in zahteva nekaj pozornosti do lastnega počutja.

Tukaj je nekaj nasvetov:

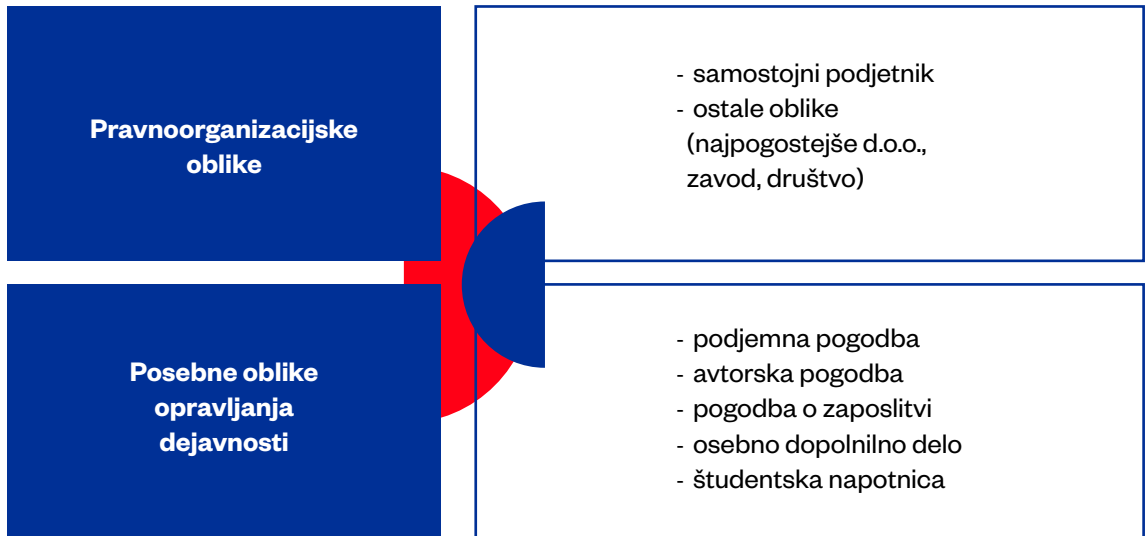
- Uravnoteženost dela in počitka: Poskusi vzdrževati uravnotežen urnik dela in počitka. Ne pozabi na prosti čas, druženje in hobije.
- Postavljanje meja: Nauči se reči ne, ko je to potrebno. Postavi jasne meje med delom in zasebnim življenjem.
- Redno gibanje: Vadba je odličen način sprostitve. Ne glede na to, ali gre za sprehod, tek ali jogo, gibanje lahko pomaga zmanjšati stres.
- Zdrava prehrana: Skrb za telo s pravilno prehrano lahko vpliva na tvoje splošno počutje.
- Nujno odmor: Občasno si privošči tudi daljši oddih, kot je dopust. To ti lahko pomaga ponovno napolniti baterije.
- Pogovor s strokovnjakom: Če opaziš znake izgorelosti, se pogovori s terapevtom ali svetovalcem. Pomoč strokovnjaka je lahko zelo koristna.

Pomembno je, da si priznaš, kdaj je dovolj. Preventiva je vedno boljša od zdravljenja.

Svoboda v samozaposlitvi: Umetnost freelancinga od A do Ž

Gre za vznemirljiv svet samozaposlitve, kjer svoboda in kreativnost nista zgolj sanje, ampak dosegljiva resničnost. Biti freelancer pomeni svobodo, a tudi odgovornost. Tvoj čas je tvoj, projekti so tvoji in uspeh je rezultat tvojega truda.

Kakšne so možne oblike opravljanja moje dejavnosti in katera oblika opravljanja dejavnosti je najustreznejša zame?



Kje in kako registriram svoje podjetje/s.p.?

- SPOT točka!

<https://spot.gov.si/spot/referenti/>

<https://spot.gov.si/spot/drzavljeni/>



Vsi SPOT postopki so na točkah SPOT Registracije brezplačni.

Pravne podlage:

- Zakon o gospodarskih družbah (ZGD-1)
- Zakon o sodnem registru (ZSReg)
- Uredba o vpisu družb in drugih pravnih oseb v sodni register
- Uredba o sodnem registru
- Zakon o zaposlovanju, samozaposlovanju in delu tujcev
- Zakon o poslovnem registru Slovenije

KAKO PREPOZNATI SVOJE PREDNOSTI IN PROMOVIRATI SVOJO BLAGOVNO ZNAMKO

Mnogi mladi se v svet podjetništva podajo polni strahu pred neuspehom in kritiko, so premalo samozavestni in se ne upajo izpostavljati, saj tvegajo slabo podobo v javnosti in družbenih medijih. S tem ko se preveč ozirajo za konkurenco, se borijo z občutkom, da niso dovolj dobri in morda nikoli ne bodo dosegli tistih, s katerimi se primerjajo.

Osnovno poznavanje trženjske komunikacije in osebnega brandinga je za vsakega malega podjetnika ključnega pomena. Preden se podamo v marketing, trženje in promocijo, se moramo vprašati, kje so:

- naše prednosti oz. slabosti,
- naše priložnosti in
- nevarnosti, ki jim bomo izpostavljeni.

Ključno je, da verjamemo v svoje dobre in prednostne lastnosti, saj se z njimi tudi začnemo promovirati preko kanala, ki nam je najbliže. Pri objavah poskušamo biti pristni, izkoristiti lastno inspiracijo in se ne ozirati na druge ter jih obenem tudi ne kritizirati. Promovirati se lahko začnemo prek socialnih omrežij, tiskanih medijev (letakov), spletni strani, bloga, mailinga, radia, raznih forumov itd. Največ pa še vedno doprinejajo osebna priporočila, zato ti svetujemo:

- delo na sebi,
- tehnike za zmanjševanje strahu,
- vajo pristnosti in spontanosti,
- sprejemanje kritike.

Pri izbiri blagovne znamke izhajaj iz slogov, ki so ti všeč, vendar jih ne poskušaj kopirati. Tvoja blagovna znamka naj predstavlja tematiko, s katero se ukvarjaš, pri njeni izgradnji pa se posvetuj tudi s strokovnimi oblikovalci, saj te bo ta blagovna znamka (celostna grafična podoba, tipografija, barve, promocijski material, spletna stran) spremljala in predstavljala na celotni podjetniški poti.

Pomni:

- Delaj na samozavesti!
- Bodi pristen/-a in preprost/-a.
- Uči se potrpežljivosti! Uspeh pride s časom in trdom.
- Ne izgorevaj! Odnehaj, ko se počutiš »prekurjen/-o«.



3P MODEL – MISLITI NA ŠIRŠI UČINEK PODJETJA

Model, ki ga je predlagal John Elkington, spodbuja podjetja in podjetnike k odgovornejšemu načinu poslovanja do profita (ang. profit), ljudi (ang. people) in okolja (ang. planet).

Profit v modelu ni razumljen le kot dobiček podjetja, temveč tudi kot učinek, ki ga ima podjetje na okolje, v katerem deluje (npr. kako podjetje sodeluje z lokalno skupnostjo ali kupuje izdelke od lokalnih ponudnikov, se povezuje z drugimi organizacijami in posamezniki v okolju ...).

Drugi »P« v modelu se nanaša na ljudi (ang. people). Podjetje skrbi za vse posameznike, s katerimi pride v stik za svoje zaposlene (z dostojnim plačilom za opravljenim delom, spodbudnim delovnim okoljem, možnostjo izobraževanja in napredovanja ...), s strankami (transparentna komunikacija o produktih in storitvah, zagotavljanje kakovosti, sprejemanje in upoštevanje povratnih informacij ...), drugih posameznikov, s katerimi je v stiku (npr. predstavniki drugih podjetij ...).

Zadnji P pomeni planet in podjetja spodbuja k izbiri možnosti poslovanja, ki so prijazneje do okolja (npr. brez papirnato poslovanje), a tudi k razvoju storitev in produktov, ki doprinesejo k srbi za širše okolje in planet na sploh.

Naloga

Razmisli o svojem podjetju ali podjetniški ideji – kako bi v njem zasledoval/-a načela 3P modela.

| Podjetje/ideja: | | |
|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|
| Profit (<i>ang. profit</i>) | Ljudje (<i>ang. people</i>) | Okolje (<i>ang. planet</i>) |
| | | |

KORAKI DO USPEŠNE POJAVNOSTI NA DRUŽBENIH OMREŽJIH

Družbena omrežja so danes vseprisotna in za vsakega mladega podjetnika neizogibna. Pa vendar učinkovita uporaba teh nenehno spreminjajočih se in najnovejšim algoritmom prilagodljivih orodij ni tako samoumevna. Na prvi pogled morda noro »izi«, a zahtevajo družbena omrežja veliko predanosti, dobre strategije in discipline, da lahko končni izdelek opazovalcu da občutek, da zanj ni bilo potrebnega veliko truda.

Kako dobro bomo našo idejo prodali, je odvisno od našega osebnega navdušenja nad tematiko in predvsem volje, da prepričamo potencialne kupce. Spletni in digitalni kanali nam omogočajo:

- Večjo vidnost in prepoznavnost blagovne znamke
- Cenovno in časovno dostopnost
- Kontinuiteto v komunikaciji in delovanju
- Komuniciranje naših lastnih vrednot

Svojo marketinško strategijo oblikujemo s pomočjo Canvasa, kjer določimo svoje potencialne kupce, naš odnos do njih, uskladimo promocijske kanale, vrednote, ki jih bomo posredovali kupcem, naše aktivnosti in poslovne partnerje. Pri tem ne pozabimo na finančni načrt, ki ga bomo lahko realizirali! Osnova našega vsebinskega marketinga je spletna stran, preko katere komuniciramo aktualne informacije o našem podjetju in izdelkih/storitvah. Pazimo na ažurnost, točnost in celovitost podanih informacij.

Ko se podamo na družbena omrežja, pazimo na potrebe naše ciljne publike, upoštevamo načine komunikacije z njimi in njihove druge življenjske vloge. Pri objavljanju uporabimo vsa možna pomagala: označevanje fotografij, besedila, lokacije, prilepimo povezave in dogodke. Naša tedenska strategija objavljanja naj izgleda nekako takole:

- Teden začnemo sproščeno, s šaljivo objavo.
- V torek, sredo in četrtek kombiniramo tip objav, dodamo npr. galerijo slik ali povezavo.
- Delovni teden zaključimo, kot smo ga začeli – z lahkotno vsebino.

Zapomni si! Pri objavljanju je potrebna PRAVA MERA:

- Načrtovanja objav
- Označevanja
- Količine objav
- Frekvence objav
- Vsebine
- Povezovanja promocijskih kanalov

Bodi aktiven/-a na spletu in zunaj njega!

OSNOVE DOBRE KOMUNIKACIJE

Besede imajo moč, da v nas vzbudijo najrazličnejša čustva – lahko nas navdušijo, pomirijo, potolažijo, razveselijo, pa tudi dolgočasijo, prestrašijo, užalijo, razjezijo itd. Predvsem v poslovnem življenju moramo nenehno izbirati prave besede in odzive, saj nam le-ti lahko odprejo nova vrata, kaj hitro pa jih lahko tudi zaprejo.

Kje potrebujem dobre komunikacijske sposobnosti?

- Na poslovnih sestankih oz. srečanjih
- Na zaposlitvenem razgovoru
- Na družbenih omrežjih

Dobri (so)govorniki se ne rodijo, temveč to postanejo – z veliko vaje, potrpljenja in razumevanja neverbalnih znakov oseb, s katerimi komunicirajo. Ko komuniciraš, si zapomni:

- Govori jasno in jedrnato.
- Aktivno poslušaj sogovornika, ostani osredotočen/-a.
- Bodi spoštljiv/-a.
- Ne domnevaj.
- Uporabljaljaj ustrezne neverbalne znake (obleka, mimika, drža telesa itd.).

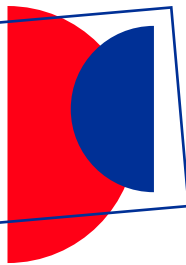
Glavna ovira na poti do dobre komunikacije je pogosto trema, ki je lahko telesnega in duševnega izvora in se lahko pojavi zaradi pomanjkanja motivacije, pretiranega premišljevanja in čustvenega odziva, osebnostnih lastnosti in slabih izkušenj. Tehnike sproščanja nam pomagajo pri bolj samozavestnem in čvrstem nastopanju in pomagajo utrditi naše pogajalske sposobnosti. Ob tem se je dobro podučiti o pravilih poslovnega bontona, preden pa pridemo v stik s partnerjem ali stranko iz tuje dežele, se spoznamo z vrednotami, kulturo in telesnimi govoricami, ki so značilne za njeno območje.



Za več gradiv na temo podjetništva.



KAKO SPREMLJATI MLADE NA NJIHOVI KARIERNI POTI



Izgradnja kariere je izrednega pomena za mlade, a se večina mladih težko samostojno poda na to pot. Svetovalci, ki se pri svojem delu srečujejo z mladimi, so mladim lahko v veliko pomoč in podporo pri razmisleku o poklicih, zaposlitvi in karieri nasploh. V tem delu priročnika boste našli nekaj usmeritev, kako se mladim približati in ponuditi pomoč pri iskanju odgovorov na karierna vprašanja.

V KORAKU S ČASOM MLADIH (KAKO RAZUMETI MLADE IN JIH USTREZNO USMERITI)

Današnji mladi v odraslih iščejo nekoga, ki si bo vzel čas zanje, jim prisluhnil in jih spodbujal na njihovi poti v odraslost. Velikokrat to vlogo nosijo ravno svetovalci in mentorji, ki delajo z njimi in so tako nemalokrat postavljeni pred velik izziv.

Mladi danes se od preteklih generacij mladih razlikujejo predvsem v tem, da od odraslih ne potrebujejo samo predavanja znanja, temveč tudi, da jih znajo navdušiti nad nečim. Navdušenje, pa naj si bo to učenje, ukvarjanje s športom, umetnostjo ali raziskovanjem življenja, je zanje bistveni kriterij motivacije. Če le-tega ni, lahko hitro izgubijo zanimanje za sodelovanje z odraslimi.

Omenjeno velja tudi za področje karierne orientacije, če želimo mlade umeriti, jih moramo razumeti, poznati in se jim znati približati.



SAMOREGULACIJA IN ČUSTVENA REGULACIJA PRI DELU IN KOMUNIKACIJI Z MLADIMI

Ključnega pomena za kakovostno sodelovanje z mladimi je samoregulacija. Samoregulacija je proces, s katerim se odzivamo na različne dražljaje iz notranjega ali zunanjega okolja, in je namenjena vzpostavljanju ravnovesja.

Ločimo regulacijo fizioloških mehanizmov, kot so dihanje, ritem srca ali telesna temperatura, in regulacijo čustev (npr. odziv boj, beg, zamrznitev ali mehanizem približevanja oz. oddaljevanja). Samoregulacija se večinoma odvija nezavedno, lahko poteka tudi kot zavesten proces, ki ga nadzoruje naša volja. Zavestno izvajanje samoregulacije (tj. uravnavanje svojega odziva na dražljaje) je ključno orodje, ki pomaga pri izvedbi svetovalnega pogovora. Da bi lahko svoje odzive (samo)regulirali, jih moramo najprej pravočasno zavestno zaznati.

Naloga

Samooценite doživljanja lastnih čustvenih odzivov na vedenje mladih s pomočjo spodnjih vprašanj. Pri odgovorih nanje si pomagajte z lestvico od 1 do 5 (1 pomeni, da to za vas sploh ne drži, 5 pomeni, da to za vas zelo drži).

| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|---|
| Stiske mladih, s katerimi delam, se me močno dotaknejo. | | | | | |
| Počutim se suverenega/-o, ko moram potolažiti mlado osebo. | | | | | |
| Ustrezno se znam odzvati na jezo ali bes mlade osebe. | | | | | |
| Počutim se suverenega/-o, ko mlado osebo preplavi strah ali panika. | | | | | |
| Počutim se suverenega/-o, ko mlado osebo preplavi strah ali panika. | | | | | |
| Ustrezno se znam odzvati na vedenja mladih. | | | | | |

Ko nam gre samoregulacija dobro od rok, lahko začnemo uporabljati drugo pomembno orodje pri delu z mladimi – čustveno regulacijo. V mladostniškem obdobju se namreč poveča afektivna reaktivnost (čustvena odzivnost v afektu) in zato je zelo pomembno, da vemo, kako bi s svojimi odzivi lahko pomagali mladim, ki jih preplavijo čustva. Da bomo pri svetovalnem delu karseda uspešni, je potrebno upoštevati nekaj ključnih napotkov:

- Kot svetovallec/-ka se zavedam sebe.
- Zmorem nositi čustva.
- Slišim.
- Sem nevtralen/-a.
- Poimenujem in osmislim odzive/vedenja.
- Odzivam se tako, da razumem, umirim in dajem upanje.

VZPOSTAVITEV STIKA Z MLADIMI S POMOČJO KREATIVNIH MEDIJEV

Ko z mladimi ne moremo vzpostaviti stika preko besed, imamo na voljo neverbalne načine, ki so nevsiljivi, neformalni in mehkejši oz. nežnejši od besed. Na tak način se izognemo verbalnim obrambnim mehanizmom in spodbujamo nove načine komunikacije preko risanja, uporabe kart, citatov in zgodb. Z mladimi tako začnemo proces pomembnih sprememb na njihovi poti, saj se skozi uporabo teh medijev sprostijo in spoznava drugačna orodja za izražanje.

Nekatere kreativne metode, ki jih lahko uporabimo v svetovalnem delu z mladimi:

- **Ilustrirane karte** (npr. Dixit) ponujajo najrazličnejše možnosti (od izbire tiste karte, ki mladega najbolj pritegne, do izbire karte, ki v danem trenutku predstavlja njegovo počutje, karierno pot, sanjsko službo ...).
- **Simbolična risba s flomastrom**, ki predstavlja težavo, s katero je mladostnik trenutno obremenjen. Če gre za skupino, si vsak posameznik izbere risbo drugega, ki ga nagovori, in nanjo poskuša najti slikovno rešitev ter jo nariše na list papirja. Ob koncu poišče osebo, ki je avtor/-ica risbe, in ji razloži, kako si je težavo interpretiral/-a ter kakšno rešitev je zanj našel/-a. Če gre za individualno obravnavo, prevzame svetovalec/-ka vlogo tistega, ki za težavo poskuša najti slikovno rešitev.
- **Citati javnih osebnosti**, ki so navedeni na kartončkih, od katerih si posameznik s kupa naključno izbere dva. Prebere oba citata in izbere tistega, ki ga predstavlja oz. ga lažje poveže s svojim življenjem. V razmislek: nekaterim mladim so bližje citati v angleškem jeziku, zato razmislimo, v katerem jeziku bomo pripravili citate.

Navedeni načini mladih ne stigmatizirajo, jim pa ponujajo svobodo izražanja in sprotnega soočanja z življenjskimi izzivi.

Za več gradiv za svetovalce in mentorje.



KORISTNE POVEZAVE

V priročniku je zajet le majhen del vsega, kar obstaja na temo karijerne orientacije. Številne organizacije ponujajo orodja in dejavnosti, ki vas lahko podprejo pri izgradnji kariere. Vabimo vas, da jih raziščete.

Inštitucije in viri, ki vam lahko pomagajo pri pripravi življenjepisa:

- lokalne knjižnice, Karierna točka na Ljudski univerzi Koper, Karierni centri na univerzah, tečaji ...
- spletni predlogi življenjepisa: europass.si (V angleškem jeziku: elegantcv.app, www.cvmaker.com)
- opisi poklicev, orodja za razvoj kariere: <https://www.mojaizbira.si/>
- inštitucije: Zavod za zaposlovanje, Ljudska univerza Koper ...

Uporabne povezave:

- središče Rotunda, Koper, so.p.: <https://www.sredisce-rotunda.si/>
- slovenska poslovna točka: <https://spot.gov.si>
- regionalni razvojni center Koper: <https://www.rrc-kp.si>
- območna obrtno-gospodarska zbornica Koper: <https://www.oozkoper.si>
- inkubator d.o.o. Sežana: <https://inkubator.si>

O PARTNERJIH

LJUDSKA UNIVERZA KOPER

Ljudska univerza Koper je vodilno izobraževalno in svetovalno središče za odrasle v Obalno-kraški regiji. Ponuja možnosti zaključevanja osnovnošolskega in srednješolskega izobraževanja ter organizira različne tečaje, delavnice in svetovanja v zvezi s kariero in izobraževanjem. Podjetja, ki se odločijo za sodelovanje z Ljudsko univerzo Koper, imajo na voljo pozornega partnerja, ki zagotavlja izobraževanja za zaposlene, prilagojena specifičnim potrebam in željam naročnika. Ljudska univerza Koper ponuja tudi možnost zaključevanja šolanja, šolanja, pridobivanje poklica ali kvalifikacije. Poleg tega nudijo tečaje za posameznike ter za zaključene skupine po naročilu podjetij in drugih ustanov, s poudarkom na jezikovnih in digitalnih veščinah. S svojimi projekti iz državnih in evropskih virov omogočajo dostop do brezplačnih programov, vključno s svetovanjem za kariero. Ljudska univerza Koper je prejemnica nacionalnega certifikata kakovosti v izobraževanju odraslih – znaka POKI (Ponudimo odraslim kakovostno izobraževanje).

SREDIŠČE ROTUNDA

V Središču Rotunda smo specializirani za ustanavljanje, upravljanje in zapiranje zavodov. Nudimo tudi vodenje računovodstva za društva, zavode in socialna podjetja. Povezujemo prek 1.500 društev, zavodov in socialnih podjetij, zato lahko pri nas dobite več kot le pomoč pri ustanovitvi in upravljanju zavoda ter vodenju računovodstva. Lahko vas povežemo s partnerji pri iskanju novih virov financiranja. Zavod Središče Rotunda deluje kot neprofitna organizacija. Izvajamo različna svetovanja, izobraževanja ter razna informiranja na področju podjetništva, socialnega podjetništva, nevladnih organizacij, mladine, lokalnega razvoja, osebnostne rasti ter družbene odgovornosti. Aktivni smo pri raziskovanju in oblikovanju kreativnih predlogov, ki so povezani z ljudmi v lokalni skupnosti. Prizadevamo si za povezovanje, krepitev zagovorništva in civilnega dialoga ter zagotavljanje servisne podpore NVO. Za učinkovitejše delovanje se povezujemo in aktivno sodelujemo z nevladnimi organizacijami iz drugih regij ter čezmejno. Središče Rotunda ima status zavoda v javnem interesu na področju mladine. V naših prostorih deluje tudi Mladinski center. Mladim nudimo možnosti različnih delavnic, izobraževanj in mentorstev na področju odkrivanja skritih potencialov, (socialnega) podjetništva, osebnostne rasti ipd. Pri nas deluje Inkubator socialnega podjetništva, ki nudi podporo socialnopodjetniškim idejam in krepí socialno podjetništvo v regiji. V inkubatorju nudimo coworking prostor in mentorstva socialnim podjetnikom ter organiziramo dogodke in izobraževanja na temo socialnega podjetništva. Lahko vas povežemo s partnerji pri iskanju novih virov financiranja. Od leta 2018 smo tudi vodilni partner LAS Istre, z letom 2024 pa začnemo z aktivnostmi na dveh novoustanovljenih Lokalnih akcijskih skupinah LASR Feral in LAS Zelena Istra.

LJUDSKA UNIVERZA SEŽANA

Ljudska univerza Sežana smo vodilna in sodobna ustanova za izobraževanje odraslih na Krasu in v Brkinih. Odrasli se pri nas lahko vključujejo v različne izobraževalne programe, od programov za pridobitev formalne izobrazbe, različnih tečajev in usposabljanj do krajsih delavnic. Smo tudi del nacionalne mreže svetovalnih središč, kjer našim udeležencem nudimo brezplačno celostno svetovanje, informiranje in pomoč pred vključitvijo in med izobraževanjem. S pridobitvijo sredstev iz državnih in evropskih projektov omogočamo lokalnemu prebivalstvu, da si v raznolikih brezplačnih programih pridobiva kompetence za osebni in profesionalni razvoj. Sodelujemo z vsemi institucijami kot tudi s številnimi podjetji v lokalnem okolju. Področje Krasa in Brkinov je zaradi obsežnih ruralnih območji in večje oddaljenosti od mestnih središč manj dinamično okolje, zato naše izobraževalne dejavnosti izvajamo tudi izven sedeža organizacije in se tako približamo tudi odraslim z manj možnostmi.

Na Ljudski univerzi Sežana upravljamo tudi s Kosovelovo spominsko sobo, ki je urejena v prostoru, kjer se je rodil eden največjih slovenskih pesnikov, Srečko Kosovel.

INTERNATIONAL DEVELOPMENT NORWAY

International Development Norway (IDN) je odcepljeno podjetje fundacije SINTEF, največjega pogodbenega podjetja za raziskave v Skandinaviji. Ponujajo svetovalne in vodstvene storitve za projekte, ki zahtevajo mednarodno sodelovanje. Z globalno mrežo strokovnjakov olajšajo izmenjavo znanja in sodelovanje pri projektih, pri čemer se osredotočajo na krožno gospodarstvo, zeleno energijo, podjetništvo, izobraževanje in socialno vključenost, proizvodnjo, srednja in mala podjetja, IKT in inovacije.



REPUBLIKA SLOVENIJA
**MINISTRSTVO ZA KOHEZIJO
IN REGIONALNI RAZVOJ**


**Norway
grants**

ŽEPNI PRIROČNIK PROJEKTA NEKSTEP – KORAK NAPREJ ZA MLADE V MANJ DINAMIČNIH OKOLJIH

**Za mlade, ki stopajo na karierno pot, za mlade,
ki ustvarjajo svojo podjetniško pot ter za
mentorje in svetovalce, ki delajo z njimi**

Sodelujmo skupaj za vključujočo Evropo!