

РУКОВОДСТВО

ПО РЕИНТЕГРАЦИИ И СОЦИАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ

Содержание

Вступление	3
Тема 1: Формирование концепций о целях, основанных на личных ценностях и способах планирования успеха	4
Тема 2: Поиск места работы	11
Тема 3: Как написать резюме	14
Тема 4: Как написать письмо о намерениях	22
Тема 5: Социальные навыки как фактор успеха в профессиональном развитии	25
Тема 6: Развитие навыков поиска, отбора, анализа и оценки информации	30
Тема 7: Управление личным временем	32
Тема 8: Техника решения проблем	35
Тема 9: Будущие профессии. Получение новых профессий	39
Тема 10: Трудности интеграции на рынок труда	43
Тема 11: Миссия, социальные роли и лидерство	48
Тема 12: Приоритеты на будущее	52

АВТОРЫ

—

Виктор СТРОГОТЯНУ,

психолог в пенитенциарных учреждениях, О.А. «Позитивная Инициатива»

Инна ВУТКАРЁВ,

член Совета Директоров О.А. «Позитивная Инициатива», Руководитель отдела по работе с людьми в конфликте с законом

Это руководство было разработано при поддержке Отдела Социальной Реинтеграции Главного Управления Содержания под Стражей Национальной Администрации Пенитенциаров.

Данная публикация разработана в рамках проекта «Образование для реинтеграции заключенных», реализуемого Общественной Ассоциацией «Позитивная Инициатива», финансируемым DVV International Moldova, из средств, предоставленных BMZ (Федеральное Министерство Германии по экономическому сотрудничеству и развитию).

Содержание и взгляды, выраженные в этом руководстве, принадлежат авторам и не обязательно отражают точку зрения DVV International Moldova или Федерального Министерства Германии по экономическому сотрудничеству и развитию.

Вступление

Уважаемый читатель,

Перед вами руководство, которое предоставляет как информацию, так и платформу для отработки навыков, и изучения полезных вещей. Это руководство было разработано с учетом конкретных потребностей заключенных, которые вскоре освободятся из пенитенциарных учреждений.

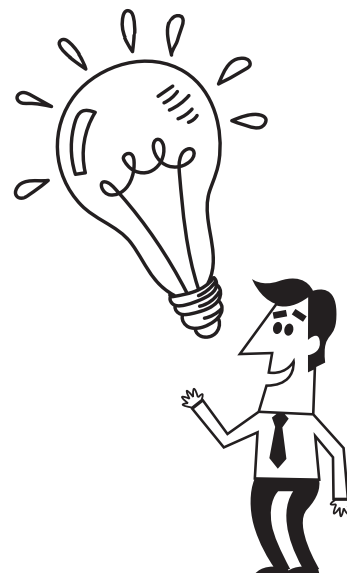
Здесь вы найдете много практической информации о трудоустройстве, постановки жизненных целей, определении ваших собственных ценностей, эффективной организации вашего времени и, соответственно, вашей собственной жизни.

Мы надеемся, что вы найдете это полезным и эффективным в целях подготовки к жизни за пределами тюрьмы.

С уважением,
Коллектив авторов.

Тема 1:

Формирование концепций о целях, основанных на личных ценностях и способах планирования успеха



Чтобы начать любое изменение, будь то физическое, умственное, профессиональное, отношенческое и т.д., необходимо, прежде всего, понять, почему мы хотим этого изменения, в чем причина этого желания и какая потребность будет удовлетворена, когда это изменение будет достигнуто? Отвечая на эти вопросы, мы можем понять ценности, связанные с этим изменением.

Наши ценности - это те кардинальные точки, которые направляют нашу жизнь и дают нам смысл, они представляют причины, по которым мы просыпаемся утром и ради которых мы решаем приложить усилия. Понимание и знание наших собственных ценностей позволяет нам сознательно создавать мотивацию, столь необходимую для успешного завершения начатых проектов, достижения поставленных целей и получения желаемого успеха. Личные ценности - это те стандарты, которые вы определяете, чтобы жить в соответствии с ними. Этот процесс определения и переопределения является непрерывным и зависит от внешней среды. Способ определения свои личных ценностей является индивидуальным. Например, для человека «не красть» может быть приоритетной ценностью, а для кого-то это одна из 10 христианских заповедей (ненарушаемых), а для кого-то другого это что-то естественное для жизни в «продвинутом обществе». Если люди из моей группы крадут, а я не хочу красть, и это моя приоритетная ценность, я постараюсь не нарушать ее и, развиваться соответственно, жить по другим стандартам, чем моя группа. Если окружающие меня люди не крадут, и в моем кругу общения это немыслимо, у меня будет другая приоритетная ценность, потому что этот «стандарт» уже является чем-то естественным. Другими словами, ценность является личной (стандартом жизни для меня) только тогда, когда она важна для меня.

В 1992 году один исследователь осуществил инвентаризацию ценностей, чтобы идентифицировать те, которые появляются неоднократно, и затем разделил их на две категории: «соседние ценности» и «противоположные ценности». Весьма вероятно, что для человека, которого важна «свобода», также будет важна «соседнее» «любопытство» или «креативность» и менее вероятно, что будет важна «противоположная» ценность, такая как «уважение к традиции». Таким образом, мы с большей вероятностью будем иметь множество ценностей из той же категории «в комплекте» и с меньшей вероятностью будем отождествлять себя с их «антонимами».

¹Schwartz, S.H. (1992). Universals in the content and structure of values: theoretical advances and empirical tests in 20 countries. In M.P. Zanna, ed. *Advances in Experimental Social Psychology*, 25. Orlando: Academic Press, pp. 1-65.

Таблица личных ценностей согласно 10 группам Шварца²

[были обнаружены после исследования на 64 271 человек в 68 странах³]

Универсализм [понимание, признательность, толерантность и защита блага человека и природы]	Власть [социальный статус и престиж, контроль или доминирование над людьми и ресурсами]
Открытость Связь с природой Прекрасный мир Пацифистский мир Мудрость Равенство Душевное спокойствие Охрана окружающей среды Социальная справедливость	Общественное признание Богатство Социальное влияние Авторитет Поддерживание вашего личного имиджа в общественных местах
Благотворительность [сохранение и улучшение благосостояния других]	Достижение [личный успех, демонстрируя навыки в соответствии с социальными стандартами]
Настоящая дружба Зрелая любовь Значимая жизнь Духовная жизнь Ответственность Преданность Честность Отзывчивость Прощение	Влиятельный Успешный Амбициозный Способный Умный
Традиция [уважение, принадлежность и принятие традиций, идей, которые обеспечивают традиционная культура и религия]	Гедонизм [личное удовольствие и удовлетворение]
Смирение Воздержание Уважение к традициям Вера Сдержанность Принятие судьбы	Радость жизни Снисходительный с самим собой Удовольствие

²ibid

³Schwartz, S.H. (2006). Basic human values: Theory, measurement, and applications. Revue française de sociologie, 47 (4), 249– 288.

Соответствие [ограничение действий, склонностей и побуждений, которые могут беспокоить других или нарушать социальные нормы и ожидания]	Стимуляция [сильные ощущения, новые вещи и реальные вызовы]
Самодисциплина Уважение к пожилым Вежливость Послушание	Дерзновение Разнообразие в жизни Сильные ощущения в жизни
Безопасность [безопасность, гармония и стабильность в обществе, отношениях и для себя]	Авто Направление [независимость в мышлении и действиях, свобода решения создавать и исследовать]
Здоровье Семейная безопасность Социальный порядок Чистота Возвращение одолжений Национальная безопасность Чувство принадлежности	Свобода Любознательность Независимость Креативность Выбор собственных целей Интимность Чувство собственного достоинства

 **Задание:** Посмотрите список выше и впишите в таблицу ниже те ценности, которые характеризуют вас и которые важны для вас. Попробуйте ранжировать их, начиная с наиболее важных и заканчивая наименее важными (минимум 3 или максимум 10)

1.	6.
2.	7.
3.	8.
4.	9.
5.	10.

И последний этап, на котором вы могли бы осознать, являются ли ваши ценности теоретическими (то есть вы объявляете их важными) или практическими (ваши действия руководствуются этими ценностями), мы попросим вас просмотреть ваш список ценностей и заполнить следующую таблицу.

Заполните данную таблицу, проанализировав каждую ценность в соответствии со

следующим примером: в начале каждого года я хочу начать заниматься спортом более серьезно, потому что «здоровье» – это важная ценность для меня. Прошло несколько лет с тех пор, как я решил соответствовать этой важной для меня ценности, но у меня ничего не получается, и у меня есть причины – «если бы у меня было больше времени», «если бы не было так холодно на улице, чтобы я не простудился, когда я возвращаюсь из зала», «если бы у меня было больше силы воли» и т. д. Вывод заключается в том, что здоровье «теоретически важно», но это никак не отражается на «практике», моей деятельности и образе жизни.

НАЗВАНИЕ ЦЕННОСТИ	ТОЛЬКО ТЕОРЕТИЧЕСКИ ВАЖНО? (да/нет)	ОТРАЖАЕТСЯ И НА ПРАКТИКЕ?
Пример: здоровье	ДА ДА	Не получается даже близко подойти к желанному результату, значит нет.

Теперь, когда мы выяснили, какие ценности представляют нас, какие для нас важны и которые мы реализуем на практике, мы соединим их с целями, которые хотим достичь. Важно отметить, что цель, которую мы поставили перед собой, будет легче достичь и потребует меньше усилий, если она является неотъемлемой частью наших практических ценностей.

Что такое цель?

Чтобы более четко понять, что такое цель, приведем определение этого слова.

ЦЕЛЬ, цели, Результат, к которому кто-то стремится своими действиями, который он намерен достичь; реальное, практическое стремление (близкая или отдаленная). [DEX]

На общедоступном языке мы можем сказать, что цели представляют собой те желания, которые мы запланировали осуществить. Для того чтобы желание перешло в ряды целей, необходимо уточнить некоторые детали, которые позволят нам это осуществить. Таким образом, мы можем выделить три основные характеристики цели, а именно: положительную формулировку цели, необходимо, чтобы цель была конкретной, реалистичной и достижимой.

Когда мы говорим, что цель должна быть сформулирована позитивным образом, мы подразумеваем, что эта формулировка должна отражать конечный результат этой цели. Пример позитивной формулировки: *Я хочу работать в коммерческом предприятии*. Пример негативной формулировки: *Я больше не хочу быть безработным*. Формулировка цели в позитивном ключе позволяет нам сосредоточиться на том аспекте, которого мы хотим достичь, и избегать сосредоточения на тех аспектах, которых мы хотим избежать.

Второй аспект, упомянутый в отношении целей, заключается в том, что они должны быть конкретными и подробно описывать то, чего они хотят достичь. Это означает, что, когда мы устанавливаем наши цели, мы устанавливаем точные детали цели (время реализации цели, количество, размеры и т. д.). Эти детали позволяют нам понять, когда наша цель была достигнута. Пример конкретной цели: *Я хочу, устроиться на работу в компанию Orange на должность менеджера по продажам этой весной*. Пр. 2. *Я хочу достичь производства 200 единиц в день*.

Конкретность в постановке цели имеет еще одно преимущество, а именно то, что она может предоставить информацию о том, насколько близко или далеко вы находитесь от достижения поставленной цели.

Третий аспект заключается в том, что цели должны быть реалистичными и достижимыми. Это требует, чтобы цели соответствовали личным навыкам и компетенциям. То есть, если у вас есть профессиональные навыки и знания, которые позволяют вам достичь конкретной цели, тогда эта цель может быть частью вашего списка целей, если у вас нет таких знаний и навыков, нецелесообразно ставить эту цель. В качестве примера можно привести ситуацию, когда человек не обладает медицинскими знаниями и навыками, но его целью является лечение кого-либо с опасным заболеванием.

В большинстве случаев постановка нереалистичных целей оказывает негативное влияние, вызывая разочарование и неудовлетворенность для тех, кто ставит такие цели.

 **Задание:** Сформулируйте три личные цели, которые охватывают различные сферы вашей жизни (карьера, межличностные отношения, семья, здоровье, друзья и т. д.), и убедитесь, что они соответствуют критериям, описанным выше, то есть должны быть сформулированными в позитивном ключе, быть конкретными (измеримыми) и реалистичными (достижимыми). Затем определите, какой личной ценности соответствует эта цель.

Цель 1. _____

Ценность, которой соответствует данная цель _____

Цель 2. _____

Ценность, которой соответствует данная цель _____

Цель 3. _____

Ценность, которой соответствует данная цель _____

Просоциальные цели

В большинстве исследований, в которых изучалось социальное поведение, утверждается, что просоциальные модели поведения необходимы для благополучия социальных групп. Поведение человека считается просоциальным, когда оно имеет положительные последствия для себя или для других людей в сообществе, где такое поведение имеет место, тем самым укрепляя социальные связи в этом сообществе.

И наоборот, поведение человека считается антисоциальным, когда оно имеет негативные последствия для себя или других людей в сообществе, где такое поведение имеет место, ослабляя тем самым социальные связи в этом сообществе.

С точки зрения социальной психологии, просоциальное поведение относится к действию в силу ценностей, продвигаемых и принимаемых обществом, тех позитивных ценностей, которые прямо или косвенно действуют на уровне группы, общества и т. д.

- ➔ альтруистическое поведение,
- ➔ помогающее поведение,
- ➔ межличностное притяжение,
- ➔ дружба,
- ➔ взаимное уважение.

Принимая во внимание объяснения, представленные выше, мы проведем параллель между просоциальным поведением и просоциальными целями.

Таким образом, просоциальные цели относятся к планированию и реализации просоциального поведения. Здесь мы говорим об активном участии человека в планировании в соответствии с вышеупомянутыми критериями поведения (позитивные, конкретные, реалистичные), которые имеют положительные последствия для его личности или других людей в обществе, и именно того, что их осуществление должно укрепить социальные связи внутри сообщества.

 **Задание:** Сформулируйте три личные цели, которые относятся к общим позитивным ценностям общества (альтруистическое поведение, помогающее поведение, межличностное притяжение, дружба и взаимное уважение) и убедитесь в том, чтобы они соответствовали вышеуказанным критериям, т.е. были сформулированными в позитивном ключе, были конкретными (измеримыми) и реалистичными (достижимыми). Затем определите, какой личной ценности соответствует эта цель.

Цель 1. _____

Ценность, которой соответствует данная цель _____

Цель 2. _____

Ценность, которой соответствует данная цель _____

Цель 3. _____

Ценность, которой соответствует данная цель _____

Другие источники:

1 - <https://www.scoaladevalori.ro>

2 - https://ro.wikipedia.org/wiki/Comportament_prosocial

Тема 2:

Поиск места работы



Есть много факторов, вовлеченных в процессе поиска работы, которые могут сделать этот процесс более простым или более сложным. Эти факторы могут быть самыми разными и относятся к уровню подготовки, образования, опыта, желания устроиться на работу, умения презентовать себя на собеседовании, уровень экономического развития страны, уровень насыщения рынка труда и многое другое. Мы упоминаем об этом, потому что необходимо иметь комплексное представление о факторах, которые могут облегчить трудоустройство, а также могут сделать этот процесс более сложным. Когда мы ищем работу, мы могли бы использовать некоторые общие рекомендации, такие как:

- Обратитесь в специализированные государственные учреждения;
- Посетите специализированные сайты;
- Следите за публикациями, в которых есть специальные разделы для публикации вакансий;
- Узнайте в каких регионах больше всего рабочих мест;
- Узнайте в каких областях работодатели ищут рабочую силу;
- Узнайте какие позиции вы можете занять, не зная румынского или русского языка.

Если вы недавно были освобождены из заключения, у вас есть несколько опций, которые предусмотрены в **мерах по стимулированию занятости и социальной защите соискателей, застрахованных против риска безработицы**.

Чтобы воспользоваться услугами НАЗН (Национальное Агентство Занятости Населения) лицо, освобожденное из-под стражи, должно получить статус безработного в соответствии с действующим законодательством. Регистрация статуса безработного производится на основании запроса лица, ищущего работу, территориальным подразделением, в радиусе которого он имеет место жительства, или, в зависимости от обстоятельств, прописку, с приложением копии удостоверения личности и копии свидетельства об освобождении из пенитенциарного учреждения, в зависимости от обстоятельств, дипломы об образовании (при их предоставлении необходимо иметь их в наличии и в оригинале).

Социальная реабилитация лиц, освобожденных из пенитенциарных учреждений, включает следующие направления:

- Профессиональное обучение;
- Трудоустройство;
- Информирование о вакансиях на рынке труда;
- Пособия по безработице.

Профессиональное обучение достигается посредством:

- а) курсов квалификации, переквалификации, повышения квалификации и специализации;*
- б) обучения на рабочем месте;*
- в) профессиональных стажировок и др.*

Лица, освобожденные из мест лишения свободы, зачисляются на курсы профессиональной подготовки и получают необлагаемую налогом ежемесячную стипендию, которая составляет 15% от среднемесячной заработной платы по экономике за предыдущий год, которая предоставляется соответственно посещаемости курсов профессиональной подготовки.

Бесплатный курс обучения предоставляется только один раз в течение 24 месяцев подряд.

Для курсов профессионального обучения, согласно модели, утвержденной Правительством, покрываются следующие сопутствующие расходы:

- а) обучение;
- б) проживание, в пропорции 20% от среднемесячной заработной платы на экономику за предыдущий год, за каждый месяц аренды;
- с) транспорт, в случае направления безработного на курсы профессиональной подготовки в другой регион, от того, где у него есть место жительства;
- г) стипендия.

После прохождения курсов профессиональной подготовки, человек направляется на работу или стажировку.

Профессиональная стажировка организуется для лиц без стажа работы по своей профессии, по направлению территориального подразделения, продолжительностью до 4 месяцев, с целью приобретения практических навыков, на основе договора между работодателем, безработным и Национальным Агентством.

Лицо, вовлеченное в профессиональную стажировку (безработный/стажер), получает необлагаемую налогом ежемесячную стипендию в размере 15% от среднемесячной заработной платы по экономике за предыдущий год.

Безработные могут получить бесплатную стажировку по своей профессии только один раз. Для того, чтобы воспользоваться вышеперечисленными услугами, человеку необходимо предоставить следующие документы:

- копия удостоверения личности;
 - копия свидетельства об освобождении из пенитенциарной системы;
 - в зависимости от обстоятельств, диплом об образовании.
- * При их предъявлении также необходимо иметь их в наличии и в оригинале.

Страхование по безработице

Страхование по безработице предоставляется только один раз лицам, освобожденным из-под стражи на период, в течение которого они ищут работу. Чтобы воспользоваться пособиями по безработице, человек подает заявление, которое рассматривается комиссией НАЗН в течение 8 дней. К заявлению нужно приложить копию удостоверения личности и свидетельство об освобождении, в зависимости от обстоятельств, и диплом об образовании.

Посредничество в работе

Посредничество в работе осуществляется посредством:

- а) предоставления информации о вакансиях и условиях их заполнения;
- б) предварительного отбора кандидатов в соответствии с требованиями предлагаемой работы и в соответствии с их подготовкой, навыками, опытом и интересами и т. д.

Чтобы воспользоваться этой услугой, человек может обратиться в ТАЗН, которое находится на улице Варлаам 90, или позвонить по номеру 080001000.

Ниже мы представляем некоторые рекомендации, которые позволят вам найти работу самостоятельно, не прибегая к государственным учреждениям:

1. Разумно используйте расширенные параметры поиска на сайтах размещения вакансий. Например, на www.999.md, www.rabota.md, www.makler.md и т. д. вы можете искать вакансии по отрасли, по городу или стране. Затем, после отображения результатов, вы можете отсортировать их по дате публикации или по дате истечения срока публикации вакансий.

2. Не тратьте время на каждую более или менее подходящую вакансию. Прочитайте каждое объявление, которое вас интересует, и посмотрите, соответствуйте ли вы требованиям. Если вы не добились собеседования, вы можете считать, что потеряли время, в течение которого вы подали заявку.

3. Не прекращайте подачу заявлений, даже если вы уже были на собеседовании и ожидаете ответа работодателя. У вас нет гарантии, что вас выберут. Если, однако, вас примут на работу, вам ничего не стоит отказаться от приглашений на какие-либо будущие собеседования.

4. Не ограничивайте себя одним стандартным резюме. Адаптируйте свое резюме к той вакансии, на которую вы претендуете. Вам может потребоваться добавить волонтерский опыт или хобби, или вам может потребоваться удалить некоторую информацию из вашего резюме, чтобы показать вашему потенциальному работодателю, что вы подходите для этой работы.

5. Не говорите плохо о бывшем работодателе. Это одна из самых распространенных ошибок, допущенных кандидатами во время собеседования. Представьте, что, когда вы говорите неприятные вещи о компании, в которой вы работали, менеджер по персоналу, с которым вы разговариваете, задается вопросом, что вы скажете об этой компании после того, как уйдете отсюда?

Аббревиатуры

НАЗН Национальное Агентство Занятости Населения

ТАЗН Территориальное Агентство Занятости Населения

Тема 3:

Как написать резюме



Первый шаг к работе, которую вы хотите, это резюме, которое выходит из анонимности. Для этого вам понадобится модель CV 2020, пример, который подскажет что вам написать в каждой категории и какие навыки выделить, чтобы легче найти работу. Также очень важен общий аспект резюме, чтобы вам понравилось, как он выглядит в первую очередь, и чтобы он прошел ваш тест на соответствие требованиям, а затем - тест рекрутера. Он должен легко читаться, и важная информация из вашей карьеры должна быть стратегически размещена. Вот какой модели резюме нужно следовать в 2020 году!

Что такое резюме?

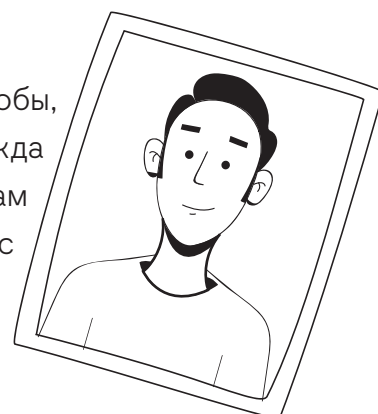
Первым шагом является четкое определение резюме. Резюме - это краткая биография, которая включает данные о вашей учебе, вашей профессиональной подготовке. Вы могли бы назвать это своей визитной карточкой, которую вы используете, чтобы представиться перед работодателями. Это практически история, которая говорит о вас, о вашем профессиональном опыте, о ваших способностях и достижениях. Здесь вы должны подчеркнуть, почему вы лучший кандидат для данной работы. Вся эта информация должна быть структурирована в форме, согласно модели резюме.

Образец резюме

Прежде всего, выберите образец резюме, который поможет вам передать нужную информацию, но который хорошо структурирован и прост для заполнения. И для того, чтобы это было актуально, важно обновить его и дополнить его всей информацией, которая соответствует описанию вакансии, на которую вы подаете заявление.

Фото образца резюме

Выберите недавнюю портретную фотографию. Очень важно, чтобы, когда вы делали эту фотографию, у вас также была подходящая одежда и вы выбрали фон нейтрального цвета. Все эти аспекты помогут вам произвести хорошее впечатление и проявить профессионализм с первого взгляда на ваше резюме. Избегайте досуговых фотографий, фотографий с детьми или с семейных событий, которые показывают, что вы не относитесь серьезно к трудоустройству.



Имя, функция и контактные данные

Первая часть резюме должна содержать ваше имя, вашу текущую должность (например, торговый работник) и контактные данные. Старайтесь не давать вашему резюме название Резюме. Ваше имя является наиболее подходящим названием. Когда дело доходит до ваших контактных данных, ваш адрес электронной почты и номер телефона имеют важное значение.

Обо мне / Профессиональная цель

Начните свое резюме с профессиональной цели, короткий рассказ о вас. Это параграф, в котором вы производите первое впечатление на рекрутеров через профессиональные аспекты, в которых вы преуспеваете, через ваши карьерные планы. Самое главное - адаптировать эту профессиональную цель каждый раз, когда вы подаете заявление на работу, и указывать определенные качества, которые могут помочь получить данную должность. Чтобы вам было легче и вписались в 2-3 предложения, вы можете ответить на следующие вопросы:

- Кто вы? (например, энтузиаст маркетинга);
- Что вы можете предложить компании? (с более чем 7-летним опытом в чертежах электрических сетей);
- Каковы ваши карьерные планы? (ищу работу, которая дала бы мне возможность управлять командой электриков).

Профессиональный опыт.

Упомяните должности, которые вы занимали до сих пор, в обратном хронологическом порядке, от самой последней до последней, которая вы считаете относящейся к работе, на которую вы претендуете.

В каждом случае указывайте **должность, компанию, период, в котором вы там работали**, и, предпочтительно, фразу, объясняющую вашу роль, особенно если она была конкретной. Затем укажите основные обязанности, **достижения** и дополните каждое достижение цифрами, чтобы продемонстрировать эффект!

Чтобы быть релевантным, выберите должности, связанные с работой, на которую вы претендуете, и, если у вас многолетний опыт работы, вы можете уменьшить детализацию старых или несущественных ролей.

Образование

Как и в случае опыта, образование должно быть указано в обратном хронологическом порядке, от самого последнего до самого отдаленного во времени. Включите названия учебных заведений, дипломы и квалификации, которые вы получили. Если вы находитесь в начале своей карьеры, стоит упомянуть самые важные курсы, которые вы прошли, или проекты, над которыми вы работали. Если опыт большой и у вас много квалификаций, мы рекомендуем вам указать их следующим образом: Квалификация - Учебное заведение - год.

Убедитесь, что ваше резюме показывает, что вы вовлечены в непрерывное обучение. Не имеет значения, какой курс вы прошли десять лет назад!

Иностранные языки

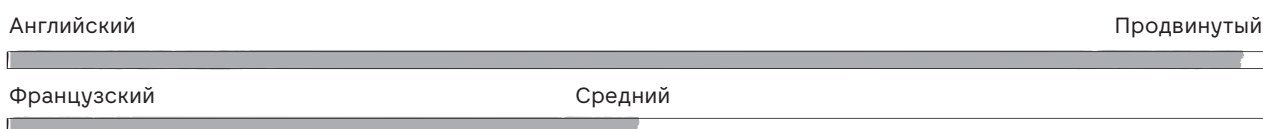
Прежде чем упоминать иностранный язык в своем резюме, подумайте, когда вы в последний раз говорили на этом языке. Если это было еще в школе, и с тех пор вы не тренировались, то

хорошо, чтобы он не был включен в ваше резюме. Если вы не знаете свой уровень, спросите себя: «Могу ли я поехать в страну, где говорят только на этом языке, и свободно общаться без какой-либо помощи?» Если ответ «Да», то предоставьте контекст. Насколько хорошо вы знаете этот язык на основе трех критериев:

- **Разговорный.** Способность говорить на языке является наиболее важной. Например, если вы хорошо говорите по-английски, работодатель знает, что он может дать вам работу в странах, где говорят на этом языке, или в международной команде.
- **Письменный.** Хорошо писать на иностранном языке – значит быть на один шаг впереди от разговорного. Это самая сложная часть, потому что вы должны знать грамматику и порядок.
- **Чтение.** Ваша способность хорошо читать на иностранном языке говорит о вашем уровне понимания этого языка.

Существуют разные уровни знания иностранного языка:

- начинающий
- средний
- продвинутый

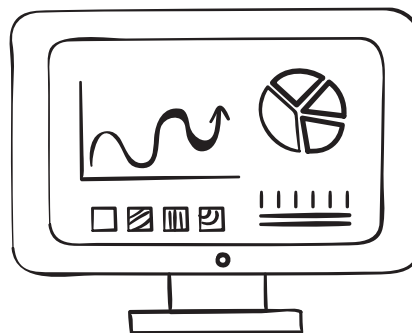


Навыки

В идеале, вы должны упомянуть 4-6 навыков, связанных с должностью, на которую вы претендуете. И лучшее место для вдохновения – это описание работы. Тщательно выбирайте свои навыки, потому что важно иметь достижения, которые их поддерживают. Если у вас даже нет навыков, упомянутых работодателем, выберите несколько подобных, которые соответствуют тому, чем вы занимались. Цель состоит в том, чтобы показать работодателю, что вы подходящее лицо для этой работы, с необходимыми навыками, квалификацией и опытом. Мы советуем вам в полной мере воспользоваться этим разделом своего резюме, потому что здесь вы можете выделить свои сильные стороны, а структура и дизайн этого раздела помогут вам их подчеркнуть.

Примеры профессиональных навыков:

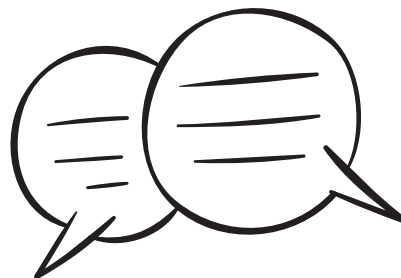
- цифровые навыки (например, Excel, Power Point)
- управление проектом
- SEO
- аналитика
- социальная медиа
- дизайн
- цифровой маркетинг



Примеры личностных навыков:

- эмоциональный интеллект

- активное слушание
- ориентация на клиента
- сочувствие
- критическое мышление
- гибкость
- общение
- переговорные навыки
- управление людьми



Что вписать в резюме в зависимости от уровня опыта

Независимо от того если вы в начале своей карьеры или у вас есть 5-10 или 15 лет опыта, сегментируйте свое резюме таким образом, чтобы оно содержало самую важную информацию в верхней части. Вот образец резюме для каждого уровня карьеры.

Резюме для начинающих

- Профессиональная цель, с помощью которой можно указать, что вы хотите начать свою карьеру, что вы открыты для обучения и какую ценность вы можете принести компании (посредством образования, пройденных курсов).

Включите:

- достижения, которые у вас были до сих пор, даже если их немного;
- курсы, относящиеся к должности, на которую вы претендуете;
- результаты академической среды;
- волонтерские проекты, в которых вы участвовали;
- деятельность в организациях;
- стажировки;
- практика.

Что делать в вашем резюме

- **Отправьте свое резюме на языке, на котором написано объявление о вакансии!**
Это поможет вам отличаться от других 1000 кандидатов!
- **Представьте опыт, относящиеся к работе, на которую вы претендуете!**
- **Используйте ключевые слова,** чтобы ваше резюме было легче идентифицировать, особенно когда рекрутеры используют автоматизированные системы сканирования резюме!
- **Соотнесите данные прошлых работ, чтобы показать, что вы перешли с одной работы на другую!**
- **Покажите, как вы развивались в компании, какие обязанности вы получили и какие достижения имели!**
- **Поддержите достижения цифрами!**
- **Исправьте свое резюме!** Независимо от области и должности, на которую вы претендуете, нет никаких оправданий, когда речь идет о грамматических и пунктуационных ошибках.

- **Убедитесь, что оно написано правильно на иностранном языке** и что вы точно говорите на этом языке. Для рекрутера неприятно обнаруживать, что хорошо написанное резюме не поддерживается надлежащей презентацией!

- **Прежде всего будьте честными!** Вся информация, которую вы упоминаете в своем резюме, должна быть правдивой и легко доказываемой.

Чего избегать указывать в резюме⁵

- **Избегайте личных данных, таких как:**

- домашний адрес
- возраст и дата рождения
- семейное положение
- религия
- рекомендации
- причины, по которым вы покинули прежнюю работу

- **Не бойтесь, что у вас недостаточно опыта для работы!** Упоминайте проекты, курсы, квалификации. Работодатели все больше заинтересованы в найме людей с правильным отношением, для их обучения.

- **Не предоставляйте конфиденциальную информацию, такую как данные компании!** Самый простой способ - это следовать правилу New York Times: если вам не понравилось бы, что информация появилась на первой странице публикации рядом с вашим именем, тогда избегайте ее упоминания!

- **Не преувеличивайте с детализацией курсов, если у вас есть 5-летний профессиональный опыт!**

- **Не пытайтесь покрыть периоды, в которых вы не работали!** Будьте честны, если речь идет о более чем 6 месяцах, в течение которых вы не работали, и укажите причину: поездки, медицинская ситуация, декретный отпуск. В случае лишения свободы обычно работает правило: не говори пока не спросят. Но если работодатель задал вам этот вопрос напрямую, вы не должны лгать. У нас появляется все больше непредубежденных работодателей, которые оценят искренность и не увидят в этом опыте проблему для трудоустройства.

- **Не используйте клише или жаргон!** Поэтому избегайте скучных слов, таких как: «рабочий», «командный дух», «ориентированный на детали», а также слова, слишком специфичные для вашей должности. Подумайте, что ваше резюме должно быть легко понятным для любого, без специального образования!

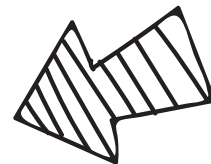
- **Избегайте фраз, начинающихся с отрицания, а также фраз с отрицательным значением,** таких как: «Я достиг агрессивных маркетинговых целей».

- **Не отправляйте свое резюме в формате doc!** В большинстве случаев версии Word не соответствуют и внешний вид резюме может измениться, когда рекрутер его откроет. Таким образом, формат PDF даст вам уверенность в том, что резюме будет отображаться именно так, как вы его отредактировали.



⁵ <https://cariera.eservicius.ro/model-cv/>

Что рекомендуют рекрутеры



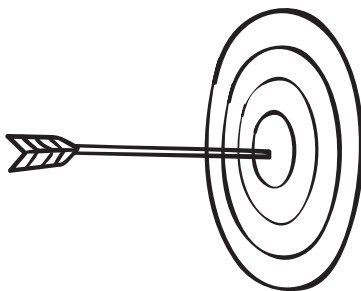
Вот 10 советов, которые я подметил, и которые могут вам помочь:

1. Структурируйте, обеспечьте актуальность и персонализируйте свое резюме!
2. Убедитесь, что оно написано грамматически и орфографически правильно!
3. Используйте глаголы действия! Заменить: «Я был ответственным за...» на «Я получил», «Я договорился», «Я достиг».
4. Персонализируйте свою профессиональную цель в соответствии с работой, на которую вы претендуете!
5. Будьте честны в информации, которую вы передаете!
6. Будьте автором своего резюме и покажите на интервью, что вы знаете информацию, которую вы написали. Нет ничего более неприятного, чем исправлять свое резюме на собеседовании!
7. Используйте только один язык в резюме. В большинстве случаев рекрутеры находят резюме на румынском языке, которые содержат много слов на английском языке.
8. Продумайте ваше резюме в соответствии с вашим уровнем опыта! Продемонстрируйте свои навыки, чтобы отразить этот уровень опыта!
9. Отправьте свое резюме с серьезного адреса электронной почты. Вы можете выбрать эту модель: имя.фамилия@gmail.com
10. Попросите совета в написании своего резюме, чтобы увеличить ваши шансы получить работу!

Вместите свое резюме на 1-2 страницах!

Выберите наиболее актуальную информацию и сделайте свое резюме кратким и лаконичным. Для того, чтобы он был привлекательным и читался легко рекрутерами, полезно разместить его на 2 страницах и иметь под рукой подробную форму, которую вы можете отправить рекрутеру по запросу.

*Все эти рекомендации и советы предназначены для общего слоя населения. Мы знаем, что у вас другая жизненная ситуация и что вы можете быть более ограничены в деталях, необходимых для резюме. Но если вы изучите эти основные принципы, вы сможете определить тот личный потенциал, которого стоит выделить.





ПОПЕСКУ Анна

Директор банка

34 года Бухарест

Контактные данные

Email: annapopescu@mail.com

Тел: 0762222222

Адрес: Сектор3

Обо мне:

Цель: расширить свои знания и опыт в управлении бизнесом и продажах, всегда полагаясь на инновации, настойчивость, доверие.

Опыт работы

Опыт работы по разделам:

Банковское дело: 4 года
Продажи: 3 года
Администратор: 9 лет 2 месяца

Окт 2015 - наст. время

Коммерческий директор - Банк
Бухарест

- Увеличение продаж на 30%
- Координация действий, характерных для рабочей точки
- Обслуживание клиентов по высоким стандартам
- ...

Май 2014 - Ноя 2015
1 год и 6 месяцев

Координатор агентства - Банк
Бухарест

- Позиционирование агентства в тройке самых прибыльных банковских единиц
- Увеличение команды на 10 новых членов
-

Май 2015 - Дек 2011
3 года и 7 месяцев

Team Leader - Call Center
Бухарест

- Координация команды из 10 человек

[illegible]

Тема 4:

Как написать письмо о намерениях



Письмо о намерениях, также называемое мотивационным письмом, является документом, который, вместе с вашим резюме, может рекомендовать вас для определенной работы.

Его содержание различается в зависимости от ситуации, но независимо от должности, на которую вы претендуете, в документе должны присутствовать некоторые элементы.

В большинстве случаев письмо о намерениях является первым контактом, установленным с работодателем, и может быть единственным шансом, с помощью которого вы можете пробудить его любопытство и побудить его прочитать ваше резюме и вызвать вас на собеседование.

Чтобы достичь своей цели, в любом письме о намерениях должны быть указаны причины, по которым вы подаете заявку на данную должность, аргументы в пользу того, что вы подходите для этой должности, и желание, чтобы работодатель связался с вами, чтобы продемонстрировать ваш профессиональный потенциал.

Письмо о намерениях должно отражать ваш личный стиль, аспекты, которые отличают вас от других кандидатов, чтобы подчеркнуть вашу уникальность, способность аргументировать, профессионализм и умение убеждать.

Написание письма о намерениях

Чтобы создать письмо о намерениях, которое увеличит шансы на трудоустройство, любой кандидат должен учитывать наличие в его содержании некоторых характерных элементов:

1. ИДЕНТИФИКАЦИЯ: идентификация как отправителя, так и получателя должна быть максимально точной.

Если письмо отправляется в физическом формате, идентификационные данные сотрудника вводятся в верхней части (имя, фамилия, домашний адрес, адрес электронной почты, номер телефона), и, если оно отправляется в электронном формате, эти элементы пишутся в конце письма, в подписи.

Адресат также должен быть указан в начале письма. Если название компании известно, оно должно быть вписано под именем и должностью рекрутера (директора по персоналу

или другого лица, ответственного за трудоустройство), данные, которые будут введены в формулу адресации в начале письма.

2. ВСТУПЛЕНИЕ: очень важно идентифицировать себя во вводной части письма, объяснить причину, по которой вы решили отправить эту заявку, очень четко указать рекрутеру желаемую должность и источник, с помощью которого вы узнали о доступности этой вакансии.

3. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ: это самая важная часть письма о намерениях, не более чем в двух параграфах вы должны привлечь внимание работодателя и вызвать его любопытство. В содержании вы должны аргументировать то, что побудило вас подать заявление на эту должность, а также указать ваши навыки и опыт, которые соответствуют требуемому профилю. Постарайтесь быть как можно лаконичнее и не преувеличивать. Не повторяйте информацию, уже существующую в резюме, формулируйте краткие предложения и старайтесь использовать профессиональный язык.

4. ЗАКЛЮЧЕНИЕ: в последнем абзаце сформулируйте итоги и покажите свою доступность к будущей встрече. Не забудьте поблагодарить получателя за внимание и в заключение используйте нейтральную профессиональную формулу; «С уважением» и так далее.

Письмо о намерениях - образец⁶

Имя Фамилия

Адрес

Почта

Телефон

Вниманию **Господина-Госпожи Имя, Фамилия**, должность

SC НАЗВАНИЕ КОМПАНИИ SRL

Офис компании

Уважаемый Господин,

Меня зовут, и я адресую это письмо о намерениях в ответ на ваше объявление о вакансии на, опубликованное в

Будучи выпускником Факультета (оканчивая курсы) я накопил за годы обучения (период подготовки) много знаний в областях которые я с нетерпением жду, чтобы применить на практике.

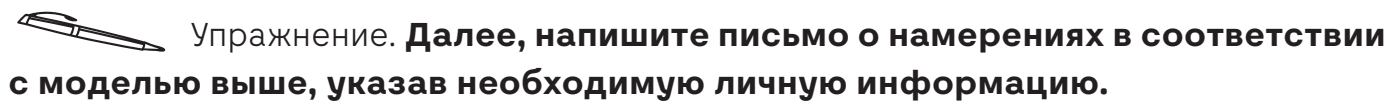
Я коммуникабельный, динамичный, целеустремленный человек, обладающий большой силой концентрации, общительный, который может справиться с любой проблемой, заинтересованный в постоянном профессиональном развитии, личностных характеристиках, которые я хочу показать вам. Возможность работать с вами позволила бы мне подчеркнуть мои интеллектуальные способности и опыт (согласно приложенному резюме) для выполнения задач и целей компании и для развития моей карьеры.

В надежде, что я завоевал ваше доверие, благодарю вас за ваше внимание, и я надеюсь, что смогу дать вам больше подробностей на собеседовании.

С уважением,

Имя, Фамилия

⁶ <http://www.umfcv.ro/ccop-despre-scrisoarea-de-intentie>

[illegible]

Тема 5:

Социальные навыки как фактор успеха в профессиональном развитии



Социальные навыки – это те проявления, которые могут эффективно поддерживать нас в ситуациях, когда мы хотим эффективно взаимодействовать со своими сверстниками и когда мы стремимся развивать гармоничные отношения. Следует отметить, что в настоящее время развитые социальные навыки являются одним из основных факторов, влияющих на успех на рабочем месте.

Социальный навык определяется как способность инициировать и поддерживать личные отношения, быть принятыми и интегрироваться в группы, эффективно действовать в качестве членов команды, влиять на отношение, мнения и поведение других людей, руководить людьми, в некоторых случаях целыми организациями и предотвращать конфликты, или, если они возникают, решать их должным образом. Он включает в себя три основных элемента:

1. развитие и поддержание межличностных отношений;
2. общение с другими людьми;
3. работа с другими людьми.

Примеры социальных навыков: сотрудничество, переговоры, уверенность в себе, лидерство, оказание социальной поддержки, умение развивать сеть социальной поддержки. Западные исследования включают в социальные навыки и управление эмоциями, эмпатию, разрешение конфликтов и навыки установления близости.

Социальные навыки являются одними из самых важных навыков, которые мы можем иметь. Это потому, что мы «социальные существа», а отсутствие навыков в этой области может привести к одинокой жизни. Отличные навыки в этой области могут помочь вам встретить интересных людей, получить работу, которую вы хотите, продвинуться по карьерной лестнице и поддерживать ваши отношения.

Если в прошлом условием личного и профессионального успеха являлись только навыки, связанные с вербальным и логико-математическим интеллектом, то теперь этот успех обусловлен другими навыками, такими как социальные навыки или эмоциональный интеллект.

Социальные навыки приобрели важность в последние годы, поскольку они гарантируют эффективность межличностных отношений, общения, разрешения конфликтов, принятия решений и многого другого.

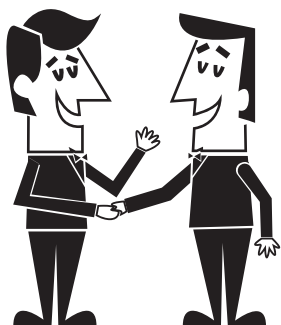
7 <https://revistaprofesorului.ro/abilitatile-sociale-necesare-cadrului-didactic-pentru-reusita-profesionala/>

8 <https://www.hypnosisdownloads.com/blog/6-key-social-skills>

Социальные навыки играют важную роль в социально приемлемом поведении, поведении, которое мы проявляем в группах друзей, в семейном окружении или в отношениях с коллегами на работе.⁹

Средисоциальныхнавыков,которыемысчитаемважнымидляобеспеченияпрофессионального успеха, мы бы перечислили:

• Умение общаться



Это, наверное, самый элементарный социальный навык. Чувство общения позволяет нам разговаривать с коллегами, убеждать других прислушиваться к нашим идеям, усиливать нашу симпатию. Для того, чтобы достичь эффективного общения, вам нужен набор навыков, которые включают невербальное общение, внимательное слушание, способность контролировать стресс в данный момент и понимать свои эмоции и эмоции того, с кем вы общаетесь. Это включает в себя зрительный контакт, осанку и мимику. Мы смотрим на наших собеседников, чтобы показать, что мы слушаем и уделяем внимание. Вы

также можете использовать различные позы, специфичные для ситуаций, и можете выражать с помощью мимики положительные или отрицательные эмоции.

 **Задача:** Опишите в нескольких строках, насколько хорошо вы общаетесь с другими, и какие показатели заставляют вас думать, что у вас получается хорошо или плохо.

• Способность быть сопереживающим



Способность поставить себя на место других людей является фундаментальной. Чем сложнее наша личность, тем больше у нас опыта, тем больше мы сможем идентифицировать опыт других и их отношение к различным ситуациям. Возможность поставить себя на место другого человека может просто означать, что мы уважаем его мнение и говорим ему, что понимаем его позицию, даже если мы не разделяем ее. Сочувственный человек может легко определить эмоции других, скрытые эмоции, которые не выражаются. Любой может понять, как чувствует себя плачущий человек, но немногим удастся определить тот факт,

что человек страдает, когда тот старается не показывать это, прячась за маской.

 **Задание:** Опишите в нескольких строках, если вам удастся выражать сочувствие к окружающим вас людям и то, как легко вы распознаете эмоции других.

⁹ <https://mental-training.ro/abilitatile-sociale-noul-secret-al-succesului/>

• Способность быть расслабленным или поддерживать терпимый уровень беспокойства в любой социальной ситуации

Независимо от того, насколько хорошо вы справляетесь в социальных ситуациях, если вы слишком взволнованы или нервничаете, вы не сможете хорошо выразиться, и ваша способность слушать тоже будет затронута. Кроме того, ваше лицо и все ваше тело отправят только одно сообщение, а именно, что вы чувствуете себя неуютно. Из-за этого будет сложно строить отношения с другими. Важно знать, как сохранять спокойствие и быть терпеливым с окружающими, при этом быть строгим с ними.

 **Задание:** Опишите в нескольких строках, что именно, по вашему мнению, может помочь вам расслабиться и справиться с беспокойством, возникающим в социальных ситуациях.

• Способность проявлять доверие и ответственность

Чтобы продвинуться по карьерной лестнице, нам нужно доверять нашим коллегам и, в свою очередь, завоевать доверие коллег, начальников и клиентов. Способность завоевывать доверие связана с другой способностью, а именно быть предсказуемым, соблюдать и выполнять обещания. Это значит своевременное выполнение поставленных задач и их уровень качества. Также это подразумевает чувство ответственности и вовлеченности.

 **Задание:** Насколько легко вам доверять другим и почему?

Насколько другим легко доверять вам и почему?

• Умение слушать

Слышать не значит слушать. Большинство людей слышат, что говорит их собеседник, и начинают мысленно формулировать ответ еще до того, как он заканчивает высказывать свою идею. Главное – это слушать – чтобы по-настоящему удовлетворить ожидания, вопросы, комментарии нашего собеседника, мы должны сначала выслушать и понять точное содержание его сообщения. Для собеседников чрезвычайно важно знать, что их слушают и что сказанное ими оказывает влияние. Для этого вы можете использовать следующие стратегии:



- Скажите что-то, что указывает на то, что вы слушаете, например: «Правда?», «Да?», «Так ...» и т. д.
- Реагируйте на то, что вы слышите, и продолжайте разговор: «Так он был на собрании? Что случилось?».
- Во время разговора ссылайтесь на комментарии собеседника: «Как вы сказали раньше ...», «Как вы ранее утверждали ...» и т. д.
- Когда собеседник говорит, примите большую жесткость в позе, поддерживайте зрительный контакт и обращайтесь внимание на диалог.

 **Задание:** Опишите в нескольких строках, какие стратегии активного слушания вы используете!

• Умение проявлять искренний интерес к другим

Люди чувствуют, когда они нам не безразличны. Если мы на самом деле не заинтересованы в том, что другие говорят, думают или чувствуют - наше взаимодействие будет иметь эффект, противоположный ожидаемому. Вы можете избежать неловких ситуаций, если очень сосредоточитесь на ком-то другом. Восторг (даже если на первом этапе он принудительный и навязанный), проявляющийся к разговору человека, поможет вам чувствовать себя намного комфортнее, а также поможет человеку, с которым вы разговариваете, чувствовать себя интересным.



 **Задание:** Объясните, по каким показателям вы определяете в обсуждении, заинтересован ли собеседник в вас и в теме обсуждения.

• Способность быть ассертивным

Ассертивность, область, над которой многим взрослым еще предстоит поработать, также имеет свои основы в раннем воспитании. Человек должен быть научен принимать меры, когда речь идет о его правах, при этом не причиняя никому вреда. Кроме того, знать, когда нужно обращаться за помощью, запрашивать информацию или выражать свою потребность. Строгость и здравый смысл - это также способность выражать то, кто мы есть, что мы хотим и что мы просим в данной ситуации, но не причиняя вреда окружающим.



Задание: Перечислите от пяти до десяти качеств, которыми вы обладаете, которые позволяют вам быть ассертивными:

• Умение знать, как, когда и сколько говорить о себе

Разговаривать о себе слишком много и слишком рано в отношениях (профессиональных / личных) могут обескуражить любого, кто участвует в разговоре. Вот почему вначале важно начать с «мелких» дискуссий о предметах и людях, которые не являются личными для какой-либо из сторон, или обмениваться личными мнениями и взглядами уравновешенно, нейтрально и без страсти. Как только разговор и сами отношения развиваются, раскрытие личных данных и фактов (изначально не имеющих большого значения и не затрагивающих эмоциональное вовлечение) приводит к укреплению отношений и лучшему познанию.



Задание: Сделайте краткую презентацию о себе, как если бы вы встречались с потенциальным клиентом или поставщиком.

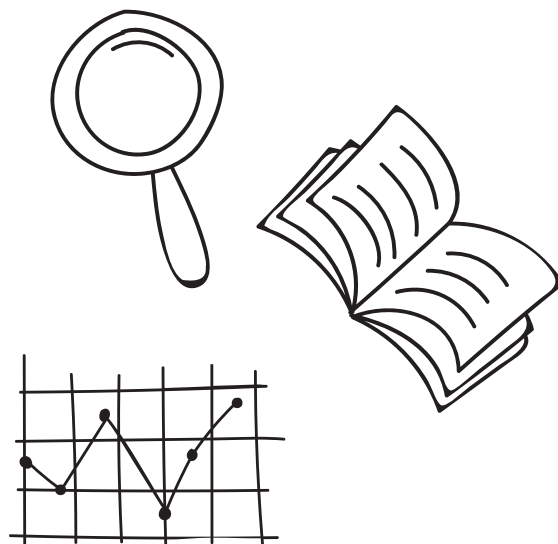
Развитые социальные навыки становятся все более востребованными на рынке труда, и это является барьером для некоторых потенциальных сотрудников и значительным преимуществом для других. Необходимо отметить, что социальные навыки, как и все другие навыки, не являются врожденными, но их можно приобретать и развивать. Каждый взрослый человек несет ответственность за качество и уровень развития своих социальных навыков, и необходимо отметить, что, добросовестно прилагая усилия, можно развить эти навыки независимо от вашего возраста.

Другие источники:

1. https://hesperian.org/wp-content/uploads/pdf/ro_deaf_2009/ro_deaf_2009_10.pdf
2. <https://biblioteca.regielive.ro/referate/pedagogie/abilitati-sociale-si-dezvoltarea-stadiala-a-moralitatii-147779.html>

Тема 6:

Развитие навыков поиска, отбора, анализа и оценки информации



Современный мир предлагает нам все больше и больше информации, а также возможность постоянно получать доступ к ней и пользоваться ею. Пенитенциарные учреждения, конечно, накладывают больше ограничений, но и здесь появляются все больше и больше возможностей для получения доступа к информации.

Как отличить полезную, правильную информацию от ложной и, возможно, вредной?

Именно тогда, навыки поиска, выбора и оценки информации становятся все более востребованными.

Обилие информации заставляет людей проверять и оценивать информацию, чтобы убедиться в ее достоверности. Однако сама информация не делает людей информационно компетентными. Информация, без сомнения, это:

- крайне важный элемент для творчества и инноваций;
- основной ресурс для образования и интеллектуальной деятельности;
- ключевой ресурс для подготовки обученных граждан;
- фактор, который позволяет гражданам добиваться лучших результатов в научной деятельности, в области здравоохранения, на работе;
- важный ресурс в национальном социально-экономическом развитии.¹⁰



Ниже объясните, каковы ваши личные критерии для анализа и оценки информации

¹⁰ Sursa: <https://www.ifla.org/files/assets/information-literacy/publications/ifla-guidelines-ro.pdf>

Итак, мы приходим к выводу, что нам нужна информация, но более того, нам нужно научиться искать и оценивать информацию, чтобы она была ресурсом для развития.

Критерии анализа и оценки информации:

Актуальность информации - наличие связи с проблемой (соответствующей нашим интересам) и возможность информации способствовать процессу понимания проблемы. Другими словами, вам нужно сравнить эту информацию с вашими информационными потребностями и ответить на вопрос: может ли она помочь вам в чем-то сейчас или в ближайшем будущем?

Достоверность информации - насколько описание информации соответствует действительности. Этот критерий может быть проверен в соответствии со следующими аспектами:

- Наличие подтверждения из других источников, т.е. наличие этой информации более чем в одном источнике;
- Соответствие с другой информацией, т.е. не противоречит существующим реалиям;
- Наличие источника, знание источника и понимание его мотивов;
- Репутация источника, многолетний положительный опыт взаимодействия с источником;
- Свойства канала передачи информации.

Важность информации - здесь мы имеем в виду комплексность подхода к представленной теме и то, насколько его достаточно для принятия решения согласно личным потребностям.

Наиболее распространенным явлением в представлении информации является дезинформация. Чтобы выявить дезинформацию, вы должны:

- Четко разделять факты и мнения о них;
- Понять, может ли источник получить доступ к отправленной информации;
- Рассмотреть связь источника с описанными объектами или событиями;
- Учитывать личные характеристики источника;

Важно! Помните, что желаемая информация воспринимается легче всего.

Контрольные вопросы:

Какова полезность информации?

Каковы критерии анализа информации?



Упражнение:

Выберите тему, которую вы хотели бы исследовать. Используйте критерии анализа и оценки информации.

Тема 7:

Управление личным временем



Время стало очень важным ресурсом, и люди все чаще думают о том, как организовать свое время максимально эффективно и качественно. В среднем у нас 66 лет, что эквивалентно 24212 дням, или 34865280 минутам, или 2091916800 секундам.

Лишение свободы, с одной стороны, отнимает значительную часть жизни и заключает ее между четырьмя колючими проволочными заборами, а с другой стороны, предоставляет много времени.

Все мы знаем, что это время не очень часто осознается и реализуется заключенными, но те, кто может извлечь из него выгоду, находясь в заключении, достигают высоких показателей.

Так что вы могли бы сделать сегодня в заключении для хорошего будущего?

Мы предвидим некоторые внутренние вопросы, такие как: с чего следует начинать деятельность, которая улучшит жизненную ситуацию в целом. Это в дополнение к тому факту, что заключение также подразумевает ограниченные жизненные ресурсы.

Ниже мы представляем схему, которая должна направлять к постановке важных целей в каждой сфере жизни, при условии, что эти цели могут быть достигнуты начиная с сегодняшнего дня.

Итак, начнем.

1. Здоровье. На каком я уровне сейчас (по шкале от 1 до 10)? Какой аспект беспокоит меня больше всего? Что я могу сделать сегодня, чтобы улучшить свое здоровье?

(Например, моя оценка по этому аспекту – 4, я беспокоюсь о том, как я себя чувствую, но я продолжаю курить и вообще не двигаюсь. Соответственно, одной из целей может быть бросить курить, или курить меньше, и заниматься спортом, по крайней мере, один час в день).

2. Семья и друзья.

3. Личная жизнь.

4. Личностный рост.

5. Развлечения и досуг.

6. Физическая/окружающая среда.

7. Карьера.

8. Финансы.

Как только цели установлены, они должны быть ограничены во времени. И здесь нам понадобятся определенные инструменты, чтобы организовать наше время и быть максимально эффективными в достижении наших целей.

Инструменты управления временем



Планирование. Каждый день у вас должен быть план, записанный в вашей личной записной книжке, где вы найдете все цели, которые вы должны достичь, преобразовав их в конкретные действия.



Определение приоритетов. Что для вас наиболее важно должно быть в начале списка действий. Но все остальные действия, которые вы не планируете в течение дня, будут выполнены после того, как вы сделаете главное.



Сохранение равновесия. Каждый день вы должны находить время для себя и других. Ежедневная деятельность также должна оставлять время для размышлений и выводов. В условиях содержания под стражей наиболее трудно достичь интимности, поэтому вам нужно найти необходимые механизмы, чтобы оставаться наедине со своими мыслями.



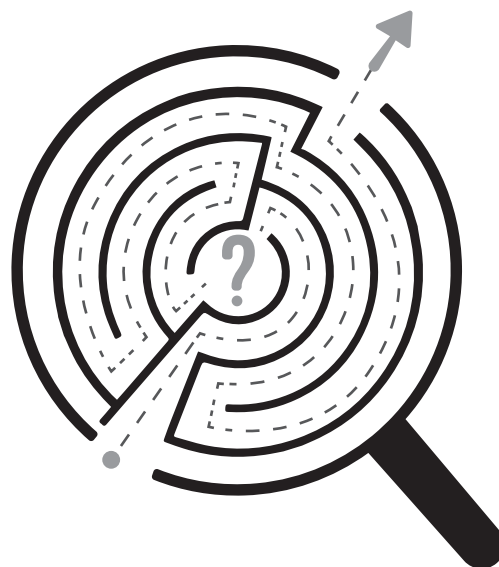
Делать заметки. Сделайте привычкой записывать интересные идеи, важные факты или вещи, которые привлекают внимание.



Календарь в поле зрения. Было бы хорошо иметь календарь в вашем жилом пространстве, в котором вы можете записать определенные крайние сроки или определенные периоды, в которые вы планируете что-то выполнить.

Тема 8:

Техника решения проблем



Хорошо сформулированная проблема наполовину решена, в плане нахождения правильных решений.

Этапы техники решения проблем (для подробностей см. al., 2001);

- идентификация проблемы - В чем проблема? Другими словами, мы определяем начальное состояние (где мы находимся) и конечное состояние (где мы хотим быть).

Как уже подчеркнули, правильно поставленная и правильно идентифицированная проблема наполовину решена, в том смысле, что она подсказывает, где мы должны искать решения;

- постановка целей - Что мне нужно сделать, как я хочу, чтобы обстояли дела?

- создание альтернативных решений - Что я могу сделать, чтобы достичь своих целей?

На первом этапе некритически генерируем как можно большее количество решений. Они опираются на те предложения, которые соответствуют ресурсам, которые есть и у вас. Затем мы анализируем сгенерированные решения и те, которые являются реалистичными и имеют экологичные свойства;

- оценка последствий - Что может произойти, если я это сделаю? Каждое решение обсуждается, устанавливая его стоимость и выгоды; здесь применяются методы принятия решений (см. пример ниже) и методы переговоров, предоставляя человеку возможность изучить эти стратегии. Предусматриваются потенциальные трудности и разрабатываются стратегии их преодоления;

- решение для лучшей альтернативы - Что я буду делать? Решения могут быть ранжированы согласно их ценности, оцененной субъектом;

- осуществление - Теперь сделайте это! Начните с лучшего решения. Иногда рекомендуется первоначальная реализация решения в воображаемой или ролевой игре, с целью подготовки субъекта к ее осуществлению в экологических условиях;

- оценка - Это сработало? Все в порядке? Если решение не сработало, переключитесь на другое - следующее по ценности в иерархии. Если ни одно решение не работает, весь процесс возобновляется, с большим акцентом на этапе генерации решений и подготовки их экологичной реализации.

Идентификация проблемы

Постановка целей

Генерирование альтернативных решений

Оценка последствий

Решение в пользу лучшей альтернативы

Осуществление

Оценка

Ассертивный подход.

Быть ассертивным - значит знать свои права и требовать их, при этом уважая права других. Поэтому ассертивность является альтернативой агрессии и пассивности. Агрессия ведет к удовлетворению своих прав, без учета прав других. Пассивность означает либо то, что вы не знаете своих прав, либо, что, хотя вы их знаете, у вас не хватает смелости требовать их. Когда мы говорим о правах, мы имеем в виду основные психо-социальные права, наиболее важными из которых являются: (1) право выражать и просить то, что я хочу; (2) право на уважительное обращение; (3) право на справедливое обращение.

Этапы ассертивного подхода следующие:

(1) Изучите то, как вы взаимодействуете с другими. Есть ли ситуации, в которых вы должны вести себя более ассертивно? Есть ли у вас иногда мнения и чувства, которые вы скрываете, потому что боитесь того, что произойдет, если вы их выразите? Вы иногда оставляете свое самообладание в стороне и проявляете агрессию по отношению к другим? Было бы полезно вести дневник и записывать ситуации, в которых вы вели себя застенчиво, те, в которых вы реагировали агрессивно, и те, в которых вы действовали ассертивно.

(2) Выберите ситуации, в которых было бы более полезно вести себя ассертивно. Вы можете включить случаи, когда вы вели себя слишком вежливо, чрезмерно извинялись, стеснялись или позволяли другим давать вам задачи, злоупотребляя вами, испытывая чувство гнева, стыда, боязни перед другими или самокритики из-за отсутствия смелости высказать собственное мнение. Также необходимо вмешательство в случаях, когда вы повели себя чрезвычайно агрессивно или не приняли во внимание права других.

(3) Сосредоточьтесь на конкретном прошлом инциденте. Закройте глаза и представьте, как можно более подробно детали, включая то, что вы и другой человек сказали, а также то, что вы чувствовали в тот момент и после.

(4) Изучите, а затем запишите на листе бумаги характеристики следующих элементов вашего поведения:

- **зрительный контакт:** вы смотрели прямо на этого человека, вы смотрели на землю или у вас был фиксированный, враждебный взгляд?

- **жесты:** должны эффективно подчеркивать сообщение - беспорядочные жесты предполагают нервозность, в то время как другие жесты могут предполагать застенчивость (некоторые стереотипные движения, такие как потирание рук) и т. д.;

- **осанка тела:** наиболее рекомендованной является фронтальная позиция, вертикальная осанка головы и подходящее расстояние от собеседника;

- **громкость и тон голоса:** чтобы подчеркнуть важность сообщения, необходимы нормальная громкость разговора и уверенный тон;

- **беглость речи:** сообщение должно быть выражено четко и медленно;

- **время, прошедшее между возникновением анализируемого инцидента и возникновением вашей реакции:** в целом, наиболее рекомендованы спонтанные выражения, но определенные ситуации должны разрешаться через более длительное время (например, исправление

неправильного высказывания начальника лучше сделать с глазу на глаз, чем перед группой, которой он делает это заявление);

- **содержание сообщения:** было ли оно ассертивным, агрессивным или не ассертивным;

- **достоверность сообщения:** чтобы быть правдоподобной, сообщение (истинное или ложное) должно содержать (а) как можно больше физических деталей, (б) как можно больше эмоциональной вовлеченности, что относится как к содержанию рассказанных событий, так и эмоций рассказчика во время рассказа и (с) проверяемой (но трудно проверяемой, если ложно). Если вы хотите выразить критическое сообщение, оно должно быть косвенным, конструктивным, с предшествующими положительными сообщениями.

(5) Наблюдайте за одним или несколькими примерами, которые ведут себя ассертивно. Изучите их вербальный и невербальный подход к ситуациям, в которых у вас возникают трудности. Сравните последствия их поведения с последствиями вашего поведения. Если возможно, обсудите с ними их поведение и чувства, которые они испытывают из-за этого.

(6) Составьте список из нескольких вариантов ассертивного поведения, полезных в различных ситуациях.

(7) Закройте глаза и представьте, что вы используете каждый из вышеперечисленных вариантов, думая и о том, в каких ситуациях их можно использовать, а также о возможных последствиях. Выберите альтернативу или комбинацию альтернатив, которые вы считаете наиболее эффективными для вас. Практикуйте этот вариант в воображении, пока вы не почувствуете себя уверенно и не убедитесь в том, что он сработает.

(8) Практикуйте ролевую игру для выбранной альтернативы, вместе с кем-то, кто также даст вам обратную связь о вашем поведении. Изменяйте части, которые вы считаете застенчивыми, агрессивными или смешными, пока не почувствуете себя комфортно по отношению к своему поведению. Сравните это с общими характеристиками ассертивного поведения, представленными в пункте (4).

(9) Повторяйте шаги (7) и (8) до тех пор, пока не выработаете ассертивный способ взаимодействия с другими людьми, способ поведения, который, по вашему мнению, поможет вам больше всего.

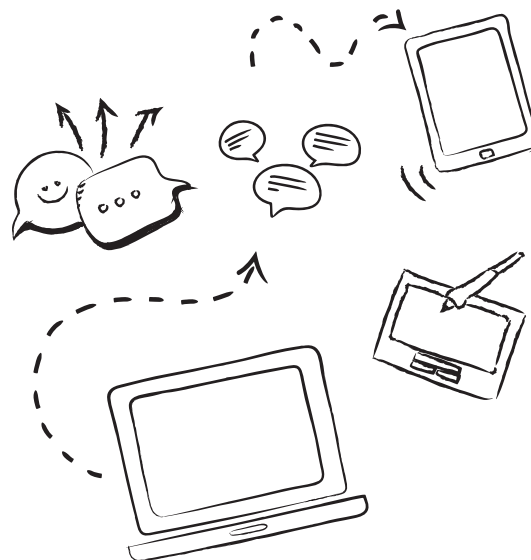
(10) Используйте выбранную альтернативу в реальной жизненной ситуации. Нормально испытывать некоторую тревогу при первой попытке быть ассертивным. Если вы все еще боитесь вести себя ассертивно, повторите шаги (5) - (8).

(11) Подумайте о результатах ваших усилий. Подумайте о вербальных и невербальных характеристиках ассертивного поведения, представленных в пункте (4). Какие компоненты вашего ответа были ассертивными, агрессивными или не ассертивными? Каковы были последствия вашего поведения? Как вы себя чувствовали после попытки этого нового типа взаимодействия?

(12) Ожидайте некоторый успех после этих первых усилий, но не полное личное удовлетворение. Выражение личности и эффективное взаимодействие с другими - это процессы постоянного обучения.

Тема 9:

Будущие профессии. Получение новых профессий



Кем вы мечтали стать? Что заставило вас следовать за мечтой?

Что заставило вас сдать?

Когда мы говорим о трудоустройстве и создании карьеры, мы не можем упускать из виду такой важный аспект, как будущее. Выбор профессии, сферы деятельности, организации, в которой хотим работать, полезен, и его нужно делать с большим акцентом на будущее. Недавнее прошлое показывает нам, что в последние 3-5 лет появились профессии, которых не было до сих пор, а также некоторые профессии исчезли. Таким образом, если мы возьмем Номенклатуру областей профессиональной подготовки и профессий, мы обнаружим множество профессий, которые больше не актуальны, которые исчезли и чья полезность равна нулю.

Учитывая данную ситуацию, при выборе сферы деятельности и профессии, абсолютно необходимо ссылаться на профессии будущего, то есть те профессии, которые будут необходимы на рынке труда в ближайшем или отдаленном будущем.

Чтобы определить, какие профессии будут востребованы в будущем, необходимо следовать двум важным аспектам, а именно направлениям развития современного общества, а второй аспект – это универсальность или интернациональность профессии. Первый аспект подразумевает обращать внимания на те области, которые находятся в очень быстром развитии и быстро и эффективно удовлетворяют потребности общества, а второй аспект относится к тем профессиям, которые вы можете практиковать в любой части мира, в любой стране и на любом континенте. Таким образом, для первого аспекта мы можем упомянуть в качестве примера область информационных технологий, а в качестве примера для аспекта номер два мы можем упомянуть медицину или сельское хозяйство, которое имеет общие принципы практики во всем мире. В отличие от правового поля, которое специфично для каждой страны.

Чтобы иметь возможность достичь поставленной цели и представить профессии будущего, необходимо упомянуть, какие навыки понадобятся для того, чтобы освоить эти профессии и которые позволили бы эффективно их выполнять.

Основными навыками, которыми должен обладать потенциальный кандидат на работу будущего, начиная с сегодняшнего дня, являются: способность решать сложные проблемы, критическое мышление, творческий подход, готовность к сотрудничеству, эмоциональный интеллект, сочувствие, способность принимать решения, вести переговоры, умственная гибкость, аспекты, которые оправдывают невозможность замены искусственным интеллектом. Удивительно или нет, но такие навыки, как креативность, открытость к идеям, людям и концепциям, навыки взаимоотношений и работа в команде, будут важнее, чем набор чисто технических навыков. Очень немногие громкие успехи будут прерогативой одного человека из-за повышенного уровня сложности и динамичности будущих занятий. Необходимое количество технических знаний в отношении определенных предприятий и проектов будет настолько велика, что они просто превысят возможности человека. Даже профессора в крупных американских университетах сегодня сталкиваются с существенными трудностями в прохождении современной литературы в более узких нишах.

Отдельным классом навыков будут навыки лидерства с одной стороны и предпринимательства с другой. Самолидерство развивается в направлении ориентированности на сотрудников, глубоко сотрудничающей даже больше, чем в настоящее время. Люди будут учиться везде и всюду, не исключено, что мы станем свидетелями разрушения традиционных систем учитель-ученик, в пользу систем, основанных на обучении в сообществах, под руководством наставника, таких как современные онлайн-сообщества.

Поэтому будущее работы зависит от многих факторов, наиболее важными из которых являются технический прогресс и образование. Понятно, что сама работа меняется, а не только профессии и содержание работы. Восприятие работы кардинально изменится, от средства выживания и механизма социальной валидации переместится на деятельность самореализации и влияния на мир. Рано или поздно, будучи дублированы роботами, люди больше не будут работать, потому что должны, а потому что хотят и это им нравится.

Наука и, косвенно, исследования всегда были и остаются тесно связанными с рынком труда, но, естественно, у некоторых специализаций есть больше или меньше возможностей, в зависимости от времени и тенденций эпохи. В будущем наиболее перспективными областями в научном секторе, по мнению аналитиков этого явления, являются: информатика, энергетика, химия, окружающая среда, прикладные исследования, как часть гораздо более широкой области - исследования и разработки, которые обозначают все виды деятельности, осуществляемых систематически, с целью повышения уровня знаний, культуры и общества в целом.

Специалисты по программированию, программному обеспечению, сетевые администраторы являются и останутся одними из самых востребованных профессий. Энергетический сектор, атомная промышленность, возобновляемые источники энергии также входят в число наиболее востребованных секторов деятельности. Химия, биохимия, в отношении автомобильной промышленности, авиации, электроники или косметики находятся в восходящем тренде. Экологическая химия занимает привилегированное место, поскольку сейчас востребовано производство, которое уважает и защищает окружающую среду.

Важно, особенно для тех, кто только начинает свой путь, выбрать профессию, адаптированную к рынку труда, и принять во внимание тот факт, что сегодня, с одной стороны,

все больше и больше специализаций и навыков требуются в определенной области. и, с другой стороны, необходимы специалисты, способные решать сложные проблемы, обладающие гибким, критическим и креативным мышлением, обладающие коммуникативными навыками и одновременно имеющие хорошую подготовку в цифровой области, которые могут принимать решения в короткие сроки, даже в реальном времени. Еще одна все более очевидная тенденция во многих странах, в области, не требующей высокой специализации, связана с такими профессиями, как: социальные работники, помощники по дому для престарелых и инвалидов, помощники по уходу за больными, работники по техническому обслуживанию, работники для гостиничного и ресторанного бизнеса, фитнес-тренеры и др.

Но возникает вопрос, который может мучить нас, когда мы чувствуем вдохновение предпринять необходимые шаги для освоения новой профессии или новой сферы деятельности, а именно: „Где я могу изучить эти новые профессии или навыки, необходимые для профессии будущего?“

Ответ на этот вопрос может быть очень сложным, подробным и обширным. Но здесь мы представим некоторые общие ориентиры, и от каждого зависит ход и организация учебного процесса.

Важно отметить, что на рынке образовательных услуг Республики Молдова существует очень большое количество провайдеров, которые могут проводить специализированные курсы или тренинги и которые аккредитованы на национальном и международном уровне. С помощью простого поиска в Google, мы можем найти множество курсов, тренингов и семинаров. У нас также есть большое количество учреждений, которые предлагают услуги квалификации и переквалификации, профессионального и более высокого уровня. Каждый может выбрать своего поставщика образовательных услуг, и это зависит от доступного бюджета, языка обучения, местоположения и многих других деталей, которые подойдут каждому.

Мы предлагаем вашему вниманию список онлайн-платформ, которые предлагают дистанционное обучение, предлагают международные сертификаты, а также предлагают широкий спектр курсов на разных языках. Ниже мы представим двадцать таких платформ, которые соответствуют вышеуказанным критериям:

1. Skillshare - <https://join.skillshare.com/>
2. Udemy - <http://undemy.com/>
3. Udacity - <https://www.udacity.com/scholarships>
4. OpenLearn - <https://www.open.edu/openlearn/>
5. Coursera - <https://www.coursera.org/>
6. eCorner - <https://ecorner.stanford.edu/>
7. Oxford Learning Lab - <https://www.oxfordlearninglab.com/>
8. Khan Academy - <https://www.khanacademy.org/>
9. Drawspace - <https://drawspace.com/>
10. EDX - <https://www.edx.org/>
11. Alison - <https://alison.com/>
12. Academic Earth - <https://academicearth.org/>

13. Future Learn - <https://www.futurelearn.com/>
14. Memrise - <https://www.memrise.com/>
15. Iversity - <https://iversity.org/>
16. Lynda - <https://www.lynda.com/>
17. Codecademy - <https://www.codecademy.com/>
18. Creativelive - <https://www.creativelive.com/>
19. Simplilearn - <https://www.simplilearn.com/>
20. Coursebuffet - <https://www.coursebuffet.com/>

Эти учебные онлайн-платформы позволят вам подготовиться к будущему, в котором вы сможете играть активную роль и чувствовать себя частью людей, которые делают мир лучше благодаря своей работе.



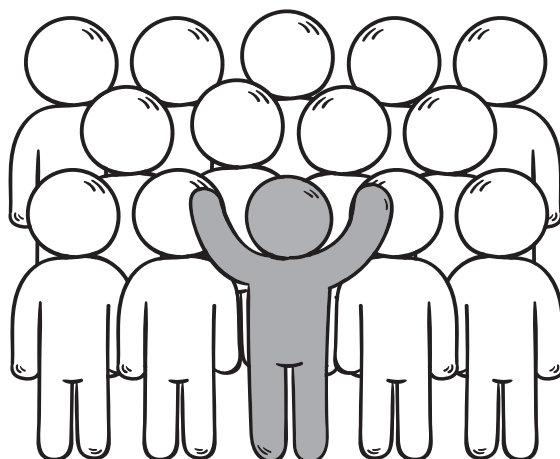
Запишите ключевые ориентиры, чтобы определить, какая профессия будет полезной и подходящей для вас, в ваших жизненных условиях:

Другие источники:

1. <https://www.hipo.ro/locuri-de-munca/vizualizareArticol/2653/Meseriile-viitorului-care-vor-fi-cele-mai-cautate-joburi-in-anii-care-urmeaza?>
2. <https://academiadehr.ro/viitorul-muncii-munca-in-viitor/>
3. <https://bani.md/9-cele-mai-profitabile-profesii-ale-viitorului-vrei-sa-te-reprofilezi/>
4. http://stiri.tvr.ro/munca-intr-un-birou-de-la-9-00-la-17-00-va-fi-o-exceptie-in-viitor-si-nu-regula-angajatii-vor-fi-mai-conectati_835637.html#view
5. <https://destepti.ro/profesiile-viitorului-care-vor-fi-cele-mai-cautate-mai-bine-platite-locuri-de-munca-in-urmatorii-ani>
6. <https://scoaladevalori.ro/joburile-viitorului-ce-abilitati-vor-fi-cautate-in-2020/>
7. <http://www.cursor.md/blog/invatamant-la-distanza-top-20-platforme-de-studii-online-in-orice-domeniu>

Тема 10:

Трудности интеграции на рынок труда



В Республике Молдова в последние годы значительно увеличилось количество рабочих мест, доступных для широких слоев населения, и в то же время процент безработных снижается. Это дает дополнительную надежду людям, которые хотят устроиться на работу, потому что избыток вакансий позволяет различным категориям специалистов найти ту работу, которая представляет их больше всего. Таким образом, известно, что если количество вакансий намного превышает количество потенциальных сотрудников, то критерии отбора персонала снижаются. Такая ситуация увеличивает шансы на успех неквалифицированных или низкоквалифицированных людей, устроиться на работу и реализовать себя как сотрудников с потенциалом.

Но когда мы говорим о трудностях интеграции бывших заключенных в рынок труда, мы выявляем множество проблем, которые возникают как в социальной системе, так и в личности человека, отбывшего наказание в пенитенциарном учреждении.

Мы не требуем исчерпывающего анализа темы и полного решения выявленных проблем, но знание этих проблем и разработка стратегий их преодоления позволят человеку, освобожденному из-под стражи, успешно справиться с трудностями, которые могут возникнуть в процессе трудоустройства.

Проблемы, которые будут решаться, были выявлены в ходе личных бесед с людьми, которые были освобождены из-под стражи и которые уже работали на момент написания данного руководства.

Таким образом, мы начнем с тех аспектов, которые создают трудности в процессе трудоустройства и характерны для человека. Эти аспекты в основном связаны с личностными качествами каждого человека и напрямую влияют на его успехи.

Прежде всего, мы упомянем **идентичность человека**, и здесь мы имеем в виду трудности, с которыми сталкивается заключенный в процессе осознания и выполнения своих социальных ролей. Проблема заключается в том, что люди, находящиеся под стражей, по большей части, имеют ограниченный опыт выполнения социальных ролей, и даже количество этих ролей ограничено, а качество их выполнения низкое. И если говорить о процессе трудоустройства, то знание и понимание вашей собственной личности позволяет вам иметь реальное представление

о том, что вы умеете делать, и какую дополнительную ценность вы можете внести в организацию, в которой вы хотите работать.

Чтобы иметь четкое представление о нашей собственной идентичности, необходимо ответить на вопрос «Какие роли я имею в жизни?» и возможных ответов много: муж, отец, брат, партнер, родитель, сын, работник, специалист, спортсмен, водитель, товарищ по команде, начальник, интеллектual и т. д. Таким образом, очень важно знать, какую роль мы выполняем, чтобы иметь четкое представление о нашей личности.

Но осознание и знание ролей – это только первый шаг, потому что роли, которые мы играем, могут быть очень ограниченными, в то же время они могут выполняться очень плохо, или в некоторых случаях могут быть определенные антисоциальные роли. Поэтому, чтобы повысить качество выполнения наших ролей, необходимо, как мы уже говорили ранее, определить эти роли, а затем очень искренне ответить на вопрос: «Насколько качественно я выполняю эту роль?» и ответы могут быть следующими: пр.: Отец -50%; Сын -30%; Муж - 80% и т. д. Этот этап является вторым шагом. И третий шаг – улучшить роли, которые важны для меня и могут принести мне выгоду на разных уровнях (например, в социальном плане, если я хочу получить работу). Поэтому, если я решил, что для меня важны роли (Отец -50%; Сын-30%; Муж - 80%), и я хочу их улучшить, соответственно, необходимо определить действия, которые я должен выполнить для того чтобы каждая роль была улучшена на 5-10%, а затем применить эти действия на практике.

Таким образом, знание собственной идентичности может создать реалистичное видение собственных навыков, может создать реалистичные ожидания для человека и может дать направление для развития и роста. Кроме того, честный ответ на следующие вопросы позволил бы получить более четкое представление о своей личности: „Какие качества представляют вас больше всего? „; „Что вам нравится делать? или какие области вас больше всего интересуют и в которых вы хороши? „; „Чего вы успешно достигли?“.



Задание:

1. Идентифицируйте роли, которые у вас есть.

2. Определите уровень, на котором вы выполняете эти роли.

3. Определите действия, которые позволят вам улучшить выполнение каждой роли на 5-10%.

Другим аспектом, который был определен как проблемный в процессе трудоустройства, является **отсутствие мотивации или очень низкая мотивация** к работе людей, которые были освобождены из-под стражи. Мотивация, являющаяся одним из решающих факторов при выполнении различных видов деятельности, необходима для успеха в процессе трудоустройства. Недостаток мотивации трудоустройства людей, освобожденных из-под стражи, обусловлен несколькими факторами, такими как: отсутствие необходимого опыта, низкий уровень социальных навыков, чувство страха и неуверенности, искаженное представление о себе, привычка получать социальную помощь или быть на государственном обеспечении является фактором первостепенной важности в решении не устраиваться на работу. Кроме того, недоверие к государству и организациям, которые являются частью государства, соответственно, является еще одним фактором, который снижает мотивацию для трудоустройства.

В целом, повышение личной мотивации является сложным процессом и в основном направлено на изменение когнитивного и поведенческого компонентов, а именно того, как вы думаете и как вы действуете. Чтобы повысить мотивацию к трудоустройству, человеку было бы полезно создать позитивное, оптимистичное видение работы, испытать как можно чаще и разнообразнее виды деятельности, чтобы выявить их преимущества и развить конкретные рабочие навыки, которые позволят ему воспринимать себя как компетентного человека.

Одним из упражнений, которое мы рекомендуем чтобы повысить мотивацию людей к трудоустройству, является анализ затрат и выгод. Это упражнение позволяет вам определить затраты, которые нужно заплатить, если вы решите устроиться на работу, и выгоды, которые вы получите от трудоустройства. Как затраты, так и выгоды должны анализироваться во временной перспективе. То есть, будут ли затраты и выгоды иметь краткосрочные или долгосрочные последствия.

Задание:

1. Определите затраты, которые вам придется заплатить, если вы решите устроиться на работу, и определите их последствия, долгосрочное или краткосрочное.

2. Определите преимущества, которые вы получите, если вы решите устроиться на работу, и определите их последствия, долгосрочное или краткосрочное.

Другим препятствием, которое мы определили для процесса трудоустройства и который является частью категории индивидуальных особенностей, является **преступное мышление и поведение**. Соответственно, этот способ мышления и действия приписывается работодателем каждому человеку, освобожденному из-под стражи, и является формой стигматизации, но в то же время, этот тип мышления типичен для очень большого числа людей, которые освобождаются из мест лишения свободы. Соответственно, идеи и поведение, нацеленные на получение материальных благ и выгод незаконным способом, воспринимаются работодателем как опасность, но в действительности это большая опасность для владельца этих идей и поведения, поскольку это делает его наиболее уязвимым для возвращения в места содержания под стражей. Этот аспект преступного поведения и мышления имеет первостепенное значение, поскольку для его изменения требуются постоянные и долгосрочные усилия. Первым шагом, который мы рекомендуем, является определение убеждений о благополучии. Как должно выглядеть ваше собственное благополучие? Как достичь этого благополучия? Что я готов делать, чтобы иметь благополучие? Что я готов делать, чтобы сохранить свое благополучие?

Такой набор вопросов позволит нам понять, как мы думаем о разных вещах, и, если мышление является антисоциальным, существует высокая вероятность того, что мы находимся в уязвимой категории.

Следующая трудность, выявленная в отношении трудоустройства, – это **незнание трудового законодательства, прав и обязанностей**, которые мы имеем в качестве работника. Незнание законодательства является фактором, который может оказывать негативное влияние с момента, когда человек впервые вступает в контакт с работодателем, а также может оказывать негативное влияние на протяжении всего периода трудоустройства. Таким образом, незнание трудового законодательства может вынудить будущего работника ответить на вопросы, которые являются личной и интимной информацией и могут выставить будущего работника в плохом свете или даже снизить его шансы на трудоустройство. Например, в некоторых анкетах, которые нужно заполнить при приеме на работу, могут быть вопросы о вашем здоровье (ВИЧ+), судимостях и другие вопросы, которые нарушают закон. Будущий сотрудник также может принять некоторые условия работы или контракта, которые могут быть ему невыгодны. В том же плане, незнание ваших обязательств в качестве сотрудника может стать препятствием для успешной деятельности. Незнание обязательств напрямую связано с низким уровнем социальной ответственности, что, в свою очередь, означает соблюдение обязательств, которые вы несете перед всеми вовлеченными сторонами (работодателем, системой здравоохранения, государством и т. д.). По аналогии мы можем сравнить незнание трудового законодательства с незнанием правил игры в футбольном матче, что делает вас более склонными к нарушению этих правил (потому что вы их не знаете) и, следовательно, значительно увеличивает шансы на дисквалификацию.

В целях повышения уровня знаний трудового законодательства рекомендуется изучить Трудовой Кодекс Республики Молдова, проконсультироваться с юристами и лицами, компетентными в трудовом праве, получить доступ к консультационным услугам организаций, которые оказывают поддержку различным категориям населения.

Другая трудность, с которой сталкиваются люди, освобожденные из-под стражи и происходящая из культуры и общества, частью которых мы являемся, – это **дискриминация и стигматизация**. Дискриминация – это акт, который подразумевает другое, несправедливое

отношение к людям из-за их принадлежности к определенной социальной группе. Существует несколько форм дискриминационного поведения, но у всех них есть общая черта – то, что они включают в себя некоторую форму исключения или отвержения. Итак, что следует подчеркнуть из приведенного выше определения, так это то, что дискриминация – это **ДЕЙСТВИЕ** в адрес дискриминируемого, что отличается от стигматизации, которая приписывает ярлык с унижающим содержанием. Соответственно, отказ от приема на работу по причине судимости является дискриминацией, а приписывание ярлыка «Заклученный», «Преступник» – стигматизацией.

В Республике Молдова действуют антидискриминационные законы, и конституция в целом гарантирует равное обращение. Чтобы избежать дискриминации в процессе трудоустройства, а также во время работы, необходимо знать трудовое законодательство и иметь позицию, которая требует соблюдения ваших прав.

Важным аспектом, который может создавать препятствия в процессе трудоустройства, а также в течение рабочего периода и который имеет прямую связь со стигматизацией, является феномен самостигматизации. **Самостигматизация** включает в себя присвоение ярлыков, которые указывают на принадлежность к определенной социальной группе, и которые могут иметь унижающий эффект. Большинство людей, находящихся в заключении или освобожденных из-под стражи, используют ряд выражений из жаргона, относящегося к пенитенциарным учреждениям, с которыми они идентифицируют себя, присваивая себе ярлыки, которые впоследствии могут стать самостигматизирующими или обусловить стигматизацию со стороны других.

Чтобы предотвратить стигматизацию и самостигматизацию, мы рекомендуем избегать языка, характерного для пенитенциарных учреждений, и развивать навыки общения на более приемлемом языке.

Задание:

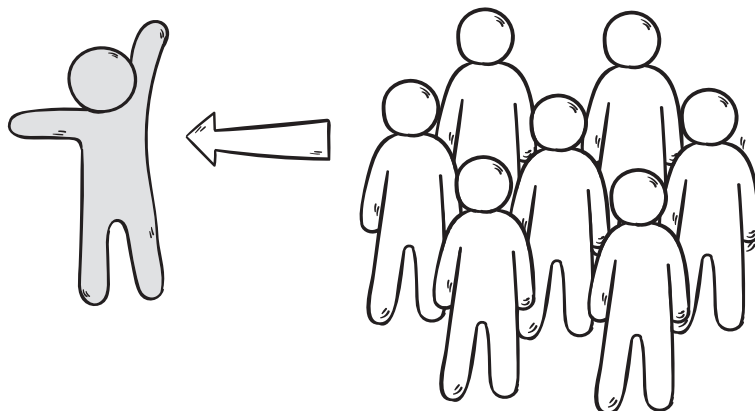
1. Определите выражения и ярлыки, которые вы используете для себя, впишите их в поле ниже и найдите литературный эквивалент для каждого из них.

2. Идентифицируйте и впишите в поле ниже две ситуации, когда вы дискриминировали по любому из этих критериев (пол, возраст, сексуальная ориентация, принадлежность к определенной социальной группе, раса и т. д.).

¹³ <https://ro.wikipedia.org/wiki/Discriminare>

Тема 11:

Миссия, социальные роли и лидерство



К миссии можно подходить с 2-х точек зрения. Первое, на которое мы будем ссылаться меньше, относится к смыслу человеческой жизни, к ее высшей роли.

Но здесь мы поговорим о миссии как концепции психо-социальной самоидентификации, а именно:

Какую роль я выполняю как человек, в своей жизни, в обществе, частью которого я являюсь?

Как можно определить миссию



Ответьте на следующие вопросы:

Что мне нравится делать

Что я умею делать лучше всего

В чем нуждаются другие люди

На пересечении этих 3 позиций находится личная миссия каждого человека. Часто мы не можем найти консенсус всех позиций, но этот процесс может занять больше времени и может выкристаллизироваться после большего опыта.

Социальные роли

Люди могут быть частью нескольких сообществ и могут выполнять несколько социальных ролей подряд (например, муж, отец, работник, работодатель, лидер в сообществе и т. д.). Чем больше социальных ролей человек может выполнять, тем больше он приспособлен к жизни. Таким образом, процесс развития личности часто выступает в качестве динамики развития социальных ролей.



Запишите ниже, какие социальные роли у вас сейчас есть

Социальная роль – это модель поведения человека, направленная на выполнение прав и обязанностей, которые соответствуют принятым нормам и определяются его социальным статусом.

Ожидания, связанные с ролью, в первую очередь относятся к функциональным возможностям. Время и культура сделали выбор наиболее подходящих типичных черт личности для каждого данного статуса и установили их в форме образцов, стандартов и норм поведения личности.

Чтобы достичь социального статуса, человек выполняет много ролей, которые вместе представляют собой набор ролей, индивидуальный для каждого человека. То есть человека можно считать сложной социальной системой, состоящей из набора социальных ролей и его индивидуальных характеристик.

Значение роли для человека и отождествление своей личности с выполняемой ролью определяется индивидуальными характеристиками личности, ее внутренней структурой.

Человек может сильно «привыкнуть» к своей роли, которая называется идентификацией на основе ролей или наоборот, сильно дистанцироваться от нее, перемещаясь из реальной части сферы сознания на периферию или даже полностью вытесняя ее из сферы сознания.

Какую из своих социальных ролей вам трудно принять

Какую стратегию вы выбрали по отношению к этой ситуации

Какую выгоду приносит эта стратегия

Какие трудности создает эта стратегия

Лидерство

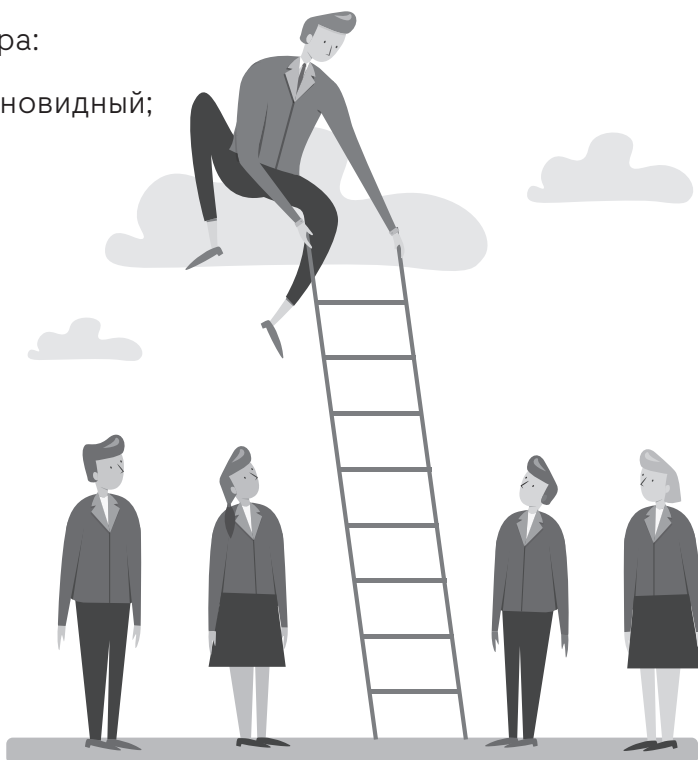
Лидерство - это процесс организации взаимодействия в группе, в которой лидер - это человек, которого они слушают, которому доверяют. Лидер может быть назначенным (формальный лидер) или выбранным группой (неформальный лидер). Последний не имеет особой функции, он является равноправным членом группы, но к чьему мнению коллектив прислушивается по той или иной причине.

В чем разница между лидером и руководителем?

Лидерство подразумевает больше ответственности, чем выгоду. Не каждый, кто объявляет себя лидером или назначается на эту должность, является фактическим лидером.

Черты и поведение, характерные для лидера:

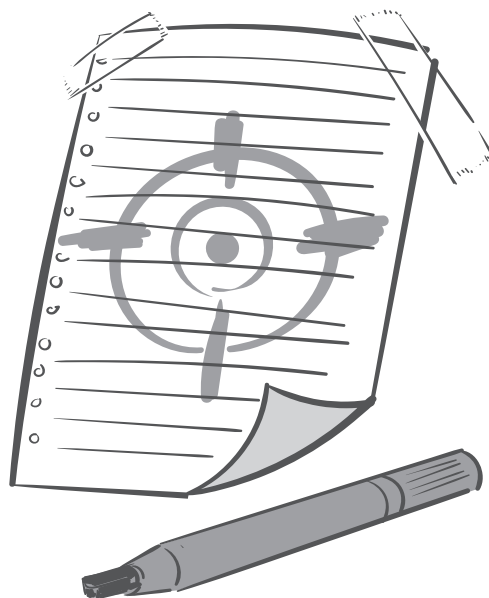
1. Он реалистичный, оптимистичный и дальновидный;
2. Учиться и учит вас;
3. Слушает, общается, сочувствует;
4. Видит потенциал в других;
5. Рассматривается как ресурс;
6. Растет и развивает отношения;
7. Знает себя;
8. Формирует мнение;
9. Принимает взвешенные решения;
10. Думает о решениях.



[illegible]

Тема 12:

Приоритеты на будущее



Мы достигли конца нашей учебной программы, в которой мы рассмотрели многие аспекты индивидуальной и коллективной личности, социальных возможностей, жизненных целей.

В этой главе мы напомним некоторые аспекты, но мы также определим приоритеты на следующий период.

Итак, начнем!

Какие из затронутых тем были наиболее интересными для вас

Составьте план на следующие 5 лет (на основе материалов, которые вы изучили до сих пор):

Для осуществления этого плана, какие ресурсы вам нужны. Перечислите их как можно более конкретно и измеримо

Какие трудности вы можете предвидеть

Кто и как может вам помочь преодолеть трудности

Спасибо за ваше вовлечение и участие.
Мы надеемся, что вы сможете реализовать свои планы и мечты.

И если вам понадобится помощь в этом пути,
не стесняйтесь обращаться в нашу организацию:

Общественная Ассоциация Позитивная Инициатива
ул. Индепенденцей 6/2, Кишинев
тел.0 22 66-38-50



[illegible]

[illegible]

[illegible]