

Življenjska črta

Namen in cilji uporabe: Vizualni prikaz poteka dosedanje profesionalne poti je namenjen diskusiji o poglavitnih življenjskih dogodkih, ki so vplivali na svetovančev karierni razvoj, in ozaveščanju njegove sedanje situacije ter njegovih želja za nadaljnji razvoj. Svetovanec povezuje dogodke, spremembe, razvoj in izkušnje v poklicu s svojim čustvenim doživljanjem. Namen vaje je spodbuditi svobodo pri ocenjevanju dejavnikov, ki so nanj najmočneje vplivali in omogočiti pregled nad preteklostjo, sedanjostjo in prihodnostjo v eni sliki.

Tip: vaja

Koraki za izvedbo:

- Možnih je več načinov izvedbe te vaje, ki so opisani v prilogi 1. Osnovna izvedba vaje, v kateri nastane zemljevid poklicne poti:
- priprava papirja A4 ali A3 z označenima dvema oseba (vodoravna predstavlja čas oz. potek profesionalne poti, navpična pa občutke oz. zadovoljstvo) in dveh pisal različne barve,
- predstavitev vaje, ponazoritev izvedbe z lastno ali drugo zgodbo,
- svetovanec na navpični osi s piko označi zadovoljstvo s svojo prvo zaposlitvijo (nizko na osi je nizka stopnja zadovoljstva, višje pa višja),
- ob tem ga svetovalec sprašuje, kakšna je bila ta zaposlitev, katere naloge je svetovanec opravljal, kaj je delal z največjim zadovoljstvom, katere spretnosti je razvil oz. kaj se je naučil, v čem je najbolj užival, pa tudi, kaj mu je povzročalo nezadovoljstvo,
- nato svetovanec označi zadovoljstvo s svojo naslednjo zaposlitvijo, nariše vmesno pot, svetovalec pa ga povpraša o istih stvareh kot pri prvi zaposlitvi,
- proces nadaljujeta do sedanje zaposlitve, pri tem pa nastane zemljevid poklicne poti,
- Čas za izvedbo: 30 min.

Rezultat: Svetovanec zna oceniti svojo kariero skozi pregled preteklih izkušenj in povzeti poglavitne življenjske dogodke, ki so vplivali na njegov karierni razvoj. Če je vaja namenjena predvsem opisovanju razvoja kompetenc, je lahko podlaga za izdelavo portfolija ali življenjepisa. Služi lahko tudi kot osnova pri odločanju o naslednjih korakih na področju razvoja kariere. Svetovalec pridobi informacije o svetovančevih kompetencah in izve tudi, kaj mu prinaša zadovoljstvo pri delu.

Opombe:

- Življenjska črta lahko prikaže dosedanje celotno življenjsko pot, ne le poklicno.
- Vaja se lahko izvaja tudi v skupini, kadar je to primerno (visoka stopnja zaupanja med udeleženci).
- Življenjska črta je lahko tudi brez osi, svetovanec jo lahko izdelava kot prosto risbo življenjske poti.

Vir: Worklife Guidance Tools, projekt Worklife Guidance – Development of guidance and counselling in the workplace. Erasmus +, 2015.

Dostop: <https://wlguidance.wixsite.com/toolbox/blank-m6c36>

Priloga 1: Življenjska črta – trije dodatni načini za izvedbo vaje

1. način

»Želim, da predstavite svoje življenje kot zemljevid/načrt poti. Nekatere ceste so ravne in široke, druge so ozke in vijugaste. Nekatere so grbinaste, druge luknjaste, tretje gladke. Na poti so lahko blokade ali obvozi. Možno je, da so bile tudi vaše poti v življenju take.«

Ko svetovanec riše, se svetovalec z njim pogovarja o narisanim zemljevidu in dogodkih na njem: Kateri dogodki so bili pričakovani, kateri nepričakovani? Katere ljudi lahko poveže s temi dogodki? Katerih občutij se spominja?

2. način

»Začnite z risanjem poti, na kateri ste trenutno. Nato iz te poti narišite tri poti, ki gredo iz glavne poti: najboljšo možno pot, pričakovano pot in najslabšo možno pot. Zraven vsake poti narišite simbole, ki predstavljajo idealno prihodnost, pričakovano prihodnost in najslabšo možno prihodnost.«

Po zaključku risanja je čas za pogovor o tem, katere korake je potrebno narediti, da bi lahko svetovanec šel po najboljši možni poti oziroma da se izogne najslabši prihodnosti.

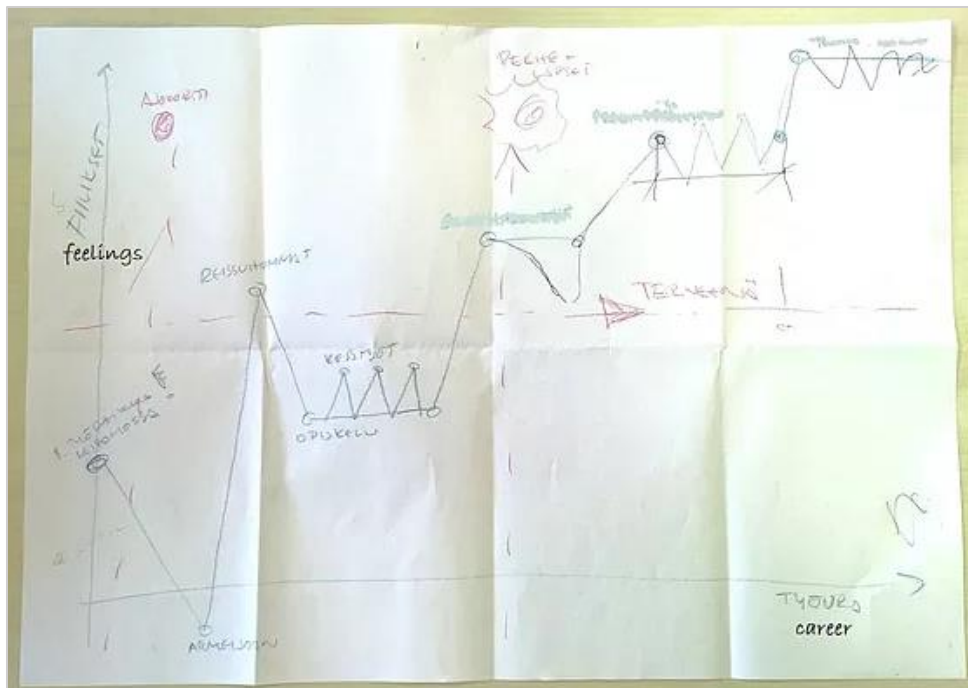
3. način

Na list papirja narišemo vodoravno črto, ki list razdeli na polovico in predstavlja nevtralno sredino. Nad črto svetovanci kronološko narišejo simbole pozitivnih, srečnih in opogumljajočih izkušenj. Pod črto pa narišejo negativne, nesrečne in boleče izkušnje.

Po zaključku risanja sledi pogovor o dejavnikih, ki so vplivali na pozitivne in na negativne izkušnje: lastna prepričanja svetovanca, ki so vplivala na te izkušnje, lastna ravnanja, in zunanje okoliščine teh izkušenj, vloga bližnjih ljudi itd.

Priloga 2: Življenjska črta – dva primera izdelkov na podlagi osnovne izvedbe

– primer risbe življenjske črte z dvema osema, ki opisuje poklicno pot:



– primer proste risbe življenjske črte brez osi:

