

Sesija mikroučenja

UPRAVLJANJE KARIJEROM

**CITIZENS**  **ACCELERATOR**

# Aktivnost 1: Samoprocjena karijere i postavljanje ciljeva

## Ciljevi:

- Procijenite trenutni status karijere sudionika
- Odredite ciljeve u karijeri
- Napravite plan za postizanje ciljeva u karijeri

## Potrebni materijali:

- A4 papir i olovke.

## Trajanje:

30 min

## Opis:

Uvodna faza procjene: (5 min)

Zamolite sudionike da razmisle o svojoj trenutnoj profesionalnoj situaciji i zapišu to na vrhu papira.

## Samoprocjene (15 min)

Neka sudionici razmotre sljedeća pitanja:

Koje su vaše snage i slabosti u vašoj trenutnoj ulozi ili karijeri?

Uzmite u obzir svoje interese, vrijednosti i strasti.

Koji aspekti vašeg posla vas čine ispunjenim, a koji vas manje zadovoljavaju?

Odvojite malo vremena da identifikirate svoje vještine: teške vještine (tehničke) i meke vještine (komunikacija, vodstvo, rješavanje problema *itd.*).

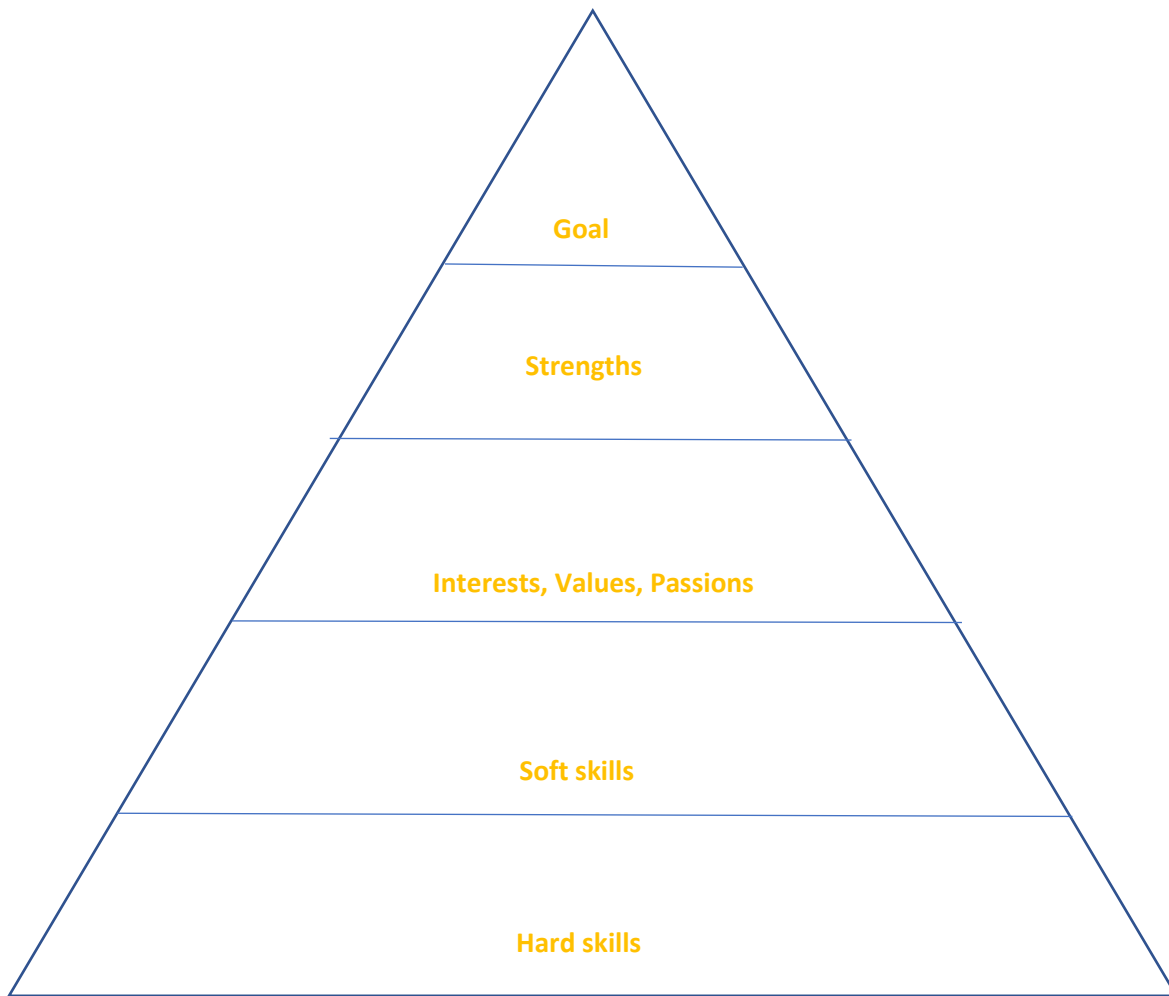
Koje vještine su vaše prednosti, a koje trebate poboljšati?

Razmotrite svoje dugoročne ciljeve u karijeri.

Gdje se vidite za godinu, pet godina i 10 godina? Kakav posao ili ulogu želite imati u budućnosti?



Zamolite sudionike da ispune sljedeću piramidu na temelju svojih odgovora:



Zatim zamolite sudionike da učine sljedeće:

- Na temelju vaše samoprocjene postavite specifične i ostvarive ciljeve u karijeri kratkoročne (jedna godina), srednje (pet godina) i dugoročne (10 godina).
- Provjerite jesu li vaši ciljevi PAMETNI: specifični, mjerljivi, ostvarivi, relevantni i vremenski ograničeni.
- Odredite prioritete svojih ciljeva prema njihovoj važnosti i njihovoj usklađenosti s vašim vrijednostima i težnjama.

### Akcijski plan (10 min)

Zamolite sudionike da učine sljedeće kako bi izradili akcijski plan:

- Podijelite svaki od svojih ciljeva na manje, izvedive korake.  
Što trebate učiniti da postignete ove ciljeve?
- Dodijelite vrijeme i rokove svojim radnjama.
- Napravite raspored za postizanje svakog cilja.
- Prepoznajte potencijalne prepreke i izazove s kojima se možete susresti i osmislite strategije za njihovo prevladavanje.



## Ukratko i zatvaranje (10 min)

Okupite grupu kako bi svaki sudionik mogao podijeliti svoje radne strategije. Skupina može zajedno analizirati identificirana rješenja. Razmatrajući različita gledišta i perspektive, oni formuliraju najučinkovitije ciljeve i rješenja.

### **Zapamtiti:**

- ne postoje točni ili krivi odgovori, samo različite strategije za različite ljude.
- upravljanje karijerom je stalan proces, a redovita samoprocjena i planiranje ključni su za dugoročni uspjeh.



# CITIZENS ACCELERATOR

**act:onaid**  
για έναν κόσμο πιο δίκαιο

**vhs**  
Volkshochschule  
im Landkreis Cham e.V.

**AONTAS** The Voice of  
Adult Learning

**dante** USTANOVA ZA  
OBRAZOVANJE ODRASLIH | ADULT  
EDUCATION  
INSTITUTION

 **acefir**  
associació catalana per l'educació, la formació i la recerca



  
**cesie**  
the world is only one creature

Asociatia **EUR** ADULT  
EDUCATION

 **mentortec**

"The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein."

Project number:  
101087526



Attribution – NonCommercial - ShareAlike 4.0 International (CC BY-NC-SA 4.0)

#### You are free to:

Share — copy and redistribute the material in any medium or format  
Adapt — remix, transform, and build upon the material

The licensor cannot revoke these freedoms as long as you follow the license terms.

#### Notices:

You do not have to comply with the license for elements of the material in the public domain or where your use is permitted by an applicable exception or limitation.

No warranties are given. The license may not give you all of the permissions necessary for your intended use. For example, other rights such as publicity, privacy, or moral rights may limit how you use the material.

#### Under the following terms:

- Attribution — You must give appropriate credit, provide a link to the license, and indicate if changes were made. You may do so in any reasonable manner, but not in any way that suggests the licensor endorses you or your use.
- NonCommercial — You may not use the material for commercial purposes.
- ShareAlike — If you remix, transform, or build upon the material, you must distribute your contributions under the same license as the original.

No additional restrictions — You may not apply legal terms or technological measures that legally restrict others from doing anything the license permits.