

БУДУЩЕЕ ОТКРЫТО ДЛЯ ВОЗМОЖНОСТЕЙ!

Сборник упражнений "Путеводитель В Будущее"

Ахвенainen, Марко – Хейккиля, Катариина –
Йокинен, Леена – Миэттинен, Сари – Оллила, Йоханна –
Пиэтикяйнен, Нина & Vuorisalo, Кати

С девятью
упражнениями
для развития
мышления,
направленного
на будущее

2018

Финляндский Центр По Изучению Будущего,
Школа экономики г. Турку, Университет Турку.

ISBN 978-952-249-493-1



Turun yliopisto
University of Turku



FINLAND FUTURES
RESEARCH CENTRE

WINNOVA
LÄNSIRANNIKON KOULUTUS OY



Leverage from
the EU
2014–2020

Данный сборник был подготовлен в рамках проектов UTUA (Uutta tulevaisuutta lomassa) – Получи новую жизнь и OMASI (Omaa tulevaisuutta etsimässä) – В поисках своего будущего. Оба проекта координировались Финляндским Центром По Изучению Будущего университета города Турку. Спонсором проектов выступил Центр Экономического Развития, Транспорта и Окружающей среды Центральной Финляндии. Проекты проводились при реализации программы «Устойчивое развитие и работа 2014–2020», финансируемой структурным фондом Финляндии.

Более подробную информацию об образе мышления, направленном на проектирование будущего, и о сборнике «Путеводитель в будущее» можно найти через список литературы в конце сборника или на сайте www.tulevaisuusohjaus.fi. На сайте также выложены версии на финском, шведском и английском языках.

Мы надеемся, что сборник принесет Вам много пользы и откроет новые методики планирования профессиональной деятельности.



Как направлять в будущее? – Основные положения «Путеводителя в будущее»

Главная особенность «Путеводителя в будущее» заключается в том, что он помогает людям взглянуть на предстоящие события с разных сторон. Не существует правильного или неправильного подхода к будущему или отношения к нему. Необходимый подход всегда зависит от контекста и обстоятельств.

Путеводитель дает возможность проанализировать и построить несколько сценариев своего будущего или будущего своей среды. Оценив свое отношение к будущему, Вы сможете открыть для себя новые модели поведения в различных ситуациях. Например, у Вас появится возможность увидеть события, на которые Вы в силах повлиять, и те, которые будут развиваться независимо от Ваших действий и которые останутся лишь научиться принимать.

Задача в том, чтобы научиться понимать понятие будущего в более широком значении. В путеводителе говорится о трех типах будущего: возможное, желаемое и вероятное будущее. Анализ возможного будущего помогает нам расширить диапазон мышления и открыть для себя новые или на первый взгляд незнакомые вещи. Желаемое будущее тесно связано с ценностями и идеалами. Размышления о них помогают определить, что действительно является для нас важным или желаемым и почему. Анализ вероятного будущего заставляет нас задуматься о разных факторах, ведущих к переменам, и о том, какое влияние они могут оказать на нашу жизнь. Они также заставляют нас критически проанализировать различные траектории развития будущего и пробуждают желание изменить ситуацию.

Будущее всегда непредсказуемо, и даже широкомасштабные перемены могут произойти внезапно. Не существует гарантии, что мы сумеем научиться контролировать будущее или управлять им согласно нашим желаниям. «Путеводитель в будущее» предоставляет нам инструменты для размышления и действий; с помощью этих инструментов участники смогут проанализировать свои ожидания касательного будущего и подготовиться к разным исходам развития событий. Путеводитель также помогает научиться воспринимать себя в будущем как часть сообщества и окружающей среды.

1. Размышления о будущем в разных масштабах - временная перспектива

Думать о будущем и планировать предстоящие события естественно для каждого человека. Хотя некоторые и считают, что надо жить сегодняшним днем, у нас все равно возникают мысли о событиях, которые произойдут в относительно далеком будущем. Данный путеводитель позволяет плавно лавировать между прошлым, настоящим и будущим и учитывает индивидуальный подход. Для кого-то «завтра» является подходящей временной перспективой, тогда как другие мыслят о себе и о мире на нескольких десятилетий вперед. Важнейшим следствием работы с путеводителем является осознание того, что будущее существует и что необходимо выработать осмысленный метод размышления о нем и о поступках, которые могут повлиять на него.

2. Мы создаем будущее вместе и в одиночку

Будущее неопределенно, и у нас нет точных фактов о нем – иногда даже очевидные вещи не происходят так, как мы себе это представляем. Согласно путеводителю, это означает, что старые возможности постоянно закрываются и затем появляются новые. Суть в том, чтобы найти способ, как управлять нашей собственной жизнью. У нас всех есть личное будущее, которое мы частично творим сами. События происходят в окружающей среде, на которую мы не можем повлиять непосредственно, но существует также множество других вещей, которые мы в силах изменить. Мы все сидим в одной лодке, плывущей в неизвестное будущее, которое мы создаем вместе.

3. Размышления о личном будущем основаны на доверии и откровенности

Делиться собственными представлениями о будущем с другими не всегда просто. Порой люди не осознают, чего они хотят от жизни, а иногда просто не могут подобрать нужные слова, чтобы описать переживания о предстоящем. Мысли о будущем вызывают в нас много разных ощущений, как, например, чувство свободы, оптимизм и энтузиазм, но также и страх или тревогу. Каждая ситуация, затрагиваемая в путеводителе, требует тактичности, поэтому и общение должно быть основано на взаимном доверии и чувстве принятия. Во процессе групповой работы инструктору рекомендуется открыто делиться своими собственными мыслями, чувствами и переживаниями.



4. Обратная связь

Окружающие могут помочь нам представить будущее с другого ракурса, отличного от наших собственных восприятий и переживаний – поэтому, обратная связь или оценка, полученная от сверстников или близких людей, имеет важное значение в этом процессе. Поддержка и поощрение, полученные от сверстников, часто воспринимаются легче чем отзывы от инструктора. В связи с наличием похожего опыта сверстники могут общаться более откровенно и на одинаковом уровне между собой. Практика изучения будущего помогает нам открывать новые возможности, и еще раз подтверждает тот факт, что мы все являемся частью общей социальной системы.

5. Мир личных возможностей

Будущее это нечто иное чем прошлое и настоящее. Мы больше не в силах изменить прошлое, но будущее, а вместе с ним и мир новых возможностей, открыто для каждого. Осознание своих возможностей происходит в настоящем. В настоящем мы можем изменить наши действия в соответствии с тем, чего мы хотим в будущем – конечно же, принимая во внимание и ограничения окружающих реалий. Цель путеводаителя найти различные способы реализации своих желаний, а также помочь участникам открыть новые стратегии действий.

6. Будущее построено на представлениях

С помощью путеводаителя мы можем создавать и обрабатывать мысленные образы будущего и связанные с ними ожидания. Даже если участники проходят через трудные этапы жизни, всегда можно найти положительные моменты или ободряющие слова. Образы могут быть созданы и усилены с помощью, например, творческих методов, таких как письмо или театральная постановка. Творческий подход дает возможность дистанцироваться от настоящего и свободно представить будущее. Когда мы направляем людей к поиску позитивных мысленных образов, размышление о будущем может принять мотивирующий характер и зарядить энергией.

7. Ответственность за себя и за окружающую среду

Наши действия всегда оказывают влияние на наше окружение, и поэтому наше собственное отношение к будущему неизбежно затрагивает и других.

Будущее человека это не только время, наступающее после настоящего или мир возможностей; напротив, осознание будущего является важной частью нашего характера и темперамента. Понимание своих собственных поступков и ответственности за их последствия является частью осознания будущего, которое отражает сущность, более масштабную, чем просто решение проблем личного характера. Самоопределение и развитое чувство «я» являются важной целью путеводаителя. Эти качества можно тренировать посредством анализа своих поступков, имеющих последствия на личную жизнь и на жизнь окружающих.



Подводные камни «Путеводителя в будущее»

1. Недостаточная обязательность на первоначальной стадии

Иногда люди начинают использовать путеводитель с заведомо негативным отношением, поэтому особое внимание всегда нужно уделять первой встрече. Целесообразно дать понять участникам, что преподаватель находится «на их стороне», а не против них. На первой встрече важно создать доброжелательную атмосферу, чтобы у участников осталось положительное впечатление.

2. Предвзятость по отношению к другим участникам

Инструктору не рекомендуется категорично относиться к участникам и навешивать им ярлыки. Не стоит думать, что если у них что-то не получается с самого начала, то после уже никогда не получится. Каждый должен иметь возможность развиваться и учиться. Если у студента есть пробелы по одной дисциплине, это не значит, что он не сможет преуспеть в другой. Мы все имеем разный опыт за плечами. Это неизбежно влияет на наш процесс принятия решений, но это не предопределяет конечный результат. Задача инструктора помочь участникам осознать их сильные стороны. Инструктор также может изменить представление участников о самих себе и своих возможностях.

3. Сложности в общении с другими участниками

Согласно путеводителю, инструктор не должен ставить себя выше других участников. Обсуждение должно происходить на одинаковом уровне, а чувство взаимной поддержки должно создать благоприятную атмосферу. Иерархический настрой и передача инструкций «сверху» могут заставить участников почувствовать, что их собственные мысли и опыт не имеют значения.

Инструкторам также следует избегать чрезмерной самостоятельности и стоит давать участникам больше возможностей делиться своими желаниями и мечтами. Работа инструктора заключается в поддержке участников в их сложившихся ситуациях, а не в запугивании их потерей различных социальных пособий.

4. Соблюдение правил путеводаителя и понимание индивидуальной ситуации студента

Важно, чтобы преподаватели с обязательством подходили к правилам, прописанным в путеводеителе, и поддерживали участников в различных ситуациях их жизни. Инструкторы должны поощрять и поддерживать студентов, например, в продолжении образования. Участники должны руководствоваться поиском лучших альтернатив своей ситуации и видеть большую картину, частью которой является их индивидуальный выбор. Путеводаитель - это работа каждого - не только консультантов. Учителя тоже должны понимать, что вести студента в будущую жизнь также является и их ответственностью.

5. Равное обращение - это просто слова

Принцип равного обращения не является прописной истиной, но требует, чтобы инструкторы следили за своим стилем ведения дискуссии. Инструкторы должны относиться ко всем участникам одинаково, в том числе и к тем, с кем они не обязательно «имеют химию». Равное отношение требует от инструктора быть доступным, открытым, а также осознавать и учитывать возможные различия во время тренинга. Помощь должна предлагаться каждому, и каждый должен быть поддержан так, как этого требует конкретная ситуация.

6. Сложности в решении насущных проблем

Участники часто беспокоятся о сегодняшних проблемах. Целью путеводаителя является направить студентов дальше чем на один шаг вперед. Когда в процессе тренинга рассматривается более далекое будущее, оно имеет шанс показаться в ином свете и менее затрудненным.

7. Узкое гендерное восприятие

«Направляй личность, а не представителя того или иного пола» - принцип, которым необходимо руководствоваться во время тренинга. Давать советы нужно исходя из интересов самого участника. И в металлургии, и в сфере услуг по уходу за детьми есть место и мужчинам, и женщинам. Вы также можете переоценить стереотипные представления участников о профессиях или профессиональных областях, подходящих для разных полов.

8. Отход от значимости национальной культуры и места происхождения



Понятие культурной осведомленности в путеводеителе означает, что инструктор должен рассматривать влияние культуры как на себя, так и на своих участников. Наша культура, мировоззрение и ценности влияют на нашу манеру поведения, а различные культуры ценят разные вещи по-разному. Инструктор должен учитывать это во время тренинга и не задевать культурные различия. Инструкторам также следует задуматься о том, поддерживают ли они культурные стереотипы своей деятельностью или же позволяют их разбить.

Инструкции для заданий

Общая информация:

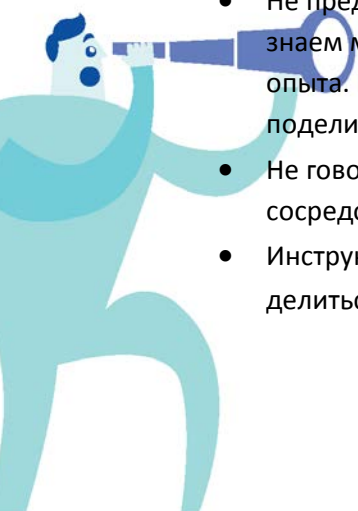
- Выделенное время на прохождение всех заданий варьируется между 15-45 минутами в зависимости от количества участников и их активности.
- Некоторые задания могут выполняться как индивидуально, так и в группах.
- Вы можете использовать задания в соответствии с потребностями вашей группы: на одном занятии можно ограничиться выполнением только одного упражнения или же сделать несколько. Вы также можете выбрать подходящую комбинацию упражнений и выполнить ее в течение одного дня. По сути, карточки с заданиями могут использоваться в зависимости от требований группы.
- Все задания можно найти по адресу: www.tulevaisuusohjaus.fi. Вы можете распечатать необходимое количество заданий или использовать видеопроектор для показа материала на экране.
- Рекомендуется проводить заключительную беседу в конце каждой встречи. На какие мысли натолкнуло занятие? Что было интересно, а что скучно? Показалось ли что-то трудным или неприятным, и если да, то почему?
- Некоторые из заданий могут привести к разговору на более личном уровне. Учитывайте это в отношении динамики и ресурсов группы. При необходимости, приложите усилия, чтобы перенаправить обсуждение на более нейтральный уровень и гарантируйте конфиденциальность данных.

Следующие инструкции способствуют выполнению заданий в группе. Рекомендуется проходить по списку инструкций с каждой начинающей группой:

- Каждый участник представляет себя на первой встрече. Участники могут написать свои имена на листе бумаги и повесить его на видное место. Если приходят новые участники, этап знакомства должен пройти заново.
- Упражнения проводятся в группах и индивидуально. Каждый принимает участие в группе по мере своих возможностей.
- В групповой работе помимо обсуждений, можно также писать, рисовать и слушать.
- Не существует верных и неверных вопросов. Групповая работа ведется вокруг общей дискуссии. Участники слушают друг друга и пытаются посмотреть на вещи с новой точки зрения.
- Не предполагай: мы часто предполагаем, что мы знаем много о людях на основании их внешности и опыта. Предоставьте каждому возможность поделиться своим опытом с другими.
- Не говорите от имени других или об опыте других; сосредоточьтесь лишь на своем личном опыте.
- Инструктор также должен принимать участие и делиться своим личным опытом.

Сборник упражнений «Путеводитель в будущее», карточки с заданиями

- Открытка в будущее
- Работа мечты в детстве
- Навыки будущего
- Бинго-навыки
- Симуляция сценариев будущего и размышления на эту тему
- Голосование за будущее
- Утверждения о личном будущем
- Выборы и ценности
- Я - будущий профессионал



Открытка в будущее



Продолжительность: 15 мин.

Подходит для индивидуальной работы и для работы в команде (рисунок/изображение для описания задания)

Материалы:

- Открытки
- Почтовые марки
- Ручка

Цель:

В этом задании участники отправляют открытку самим себе в будущем. Целью является напомнить автору открытки о мыслях и вещах, о которых он задумывался в прошлом. В то же время задание наталкивает участников на размышления об их собственном будущем.

Инструкция:

Каждый участник выбирает понравившуюся открытку из предложенных. Участники должны отправить открытку самим себе в будущее. Участники могут написать:

- Поощряющее послание самим себе
- Конкретное обещание выполнить определенное действие, которое поможет им улучшить их ситуацию
- Цели, которые они хотят достигнуть в будущем
- Пожелание на будущее

Участники должны указать свой адрес на открытке и наклеить почтовую марку. Затем, открытки собираются и запечатываются в конверт. Спустя три месяца инструктор отправляет открытки участникам по почте.

Работа мечты в детстве



Продолжительность: 15–30 мин.

Подходит для работы в команде (рисунок/изображение для описания задания?)

Материалы:

Бумага и ручка при желании.

Цель:

Задание подчеркивает факт, что у всех людей разные мечты на разных стадиях их жизни, и что мечты склонны меняться в течение нашей жизни. О чем ты мечтал, будучи ребенком, о чем ты мечтаешь сейчас и о чем будешь мечтать в будущем? Задание подходит в качестве введения в общее обсуждение касательно разных профессий.

Инструкция:

Каждый участник рассказывает в группе о работе, о которой он мечтал в детстве. Это может быть несуществующая или которая недостижимая в настоящих реалиях профессия. Главное, чтобы это была та работа, о которой участники мечтали в детстве. При желании они также могут проиллюстрировать работу своей мечты или написать ее название на листе бумаги.

Следующие вопросы помогут начать обсуждение:

- Почему Вы мечтали об этой работе?
- Вы до сих пор мечтаете об этой работе?
- Какую работу Вы мечтаете получить в будущем?
- О чем Вы мечтаете на данный момент?

Вы также можете обсудить значение мечты во время разбора задания и поговорить о том, что существует множество различных путей воплотить свою мечту в жизнь.

Будущие навыки



Продолжительность: 30–45 мин.

Подходит для работы в команде (рисунок/изображение для описания задания?)

Материалы:

- Самоклеящиеся листы
- Ручки

Цель:

Цель этого задания в том, чтобы заставить участников задуматься о навыках и умениях, которыми они уже владеют. Затем, задание ведет участников к разговору о знаниях и навыках, которые они должны приобрести в будущем. Задание акцентирует внимание на том, что каждый из нас владеет разными умениями и навыками, и что существует множество разных способов обогащения своего профессионального опыта.

Инструкция:

Участникам выдается ручка и самоклеящиеся листы, после чего они должны придумать несколько разных умений и навыков (также качества), которые будут востребованы в профессиональной жизни сегодня и в будущем. Участники могут использовать свой личный опыт и подумать, например, о разных умениях и навыках, которые они уже освоили на работе или в свободное время, занимаясь любимыми занятиями и хобби.

Участники записывают умения, навыки и качества, которые они придумали (по одному навыку на листке). Заполненные листки собираются и затем вешаются на стену или раскладываются на столе. Инструктор зачитывает вслух все, что было записано на листках. После участники могут совместно выбрать два навыка, которыми они уже владеют, и один, который они бы хотели приобрести в будущем или который им может понадобиться. При необходимости может быть выбрано несколько вариантов.

Во время разбора задания, участники по очереди рассказывают о том, какие навыки они выбрали и как эти умения проявляются в их сегодняшней жизни. Вдобавок участники должны объяснить группе, какие недостающие навыки они выбрали и почему.

Бинго-навыки



Продолжительность: 20–45 мин.

Подходит для работы в команде (рисунок/изображение для описания задания?)

Материалы:

- Бланки с навыками бинго (по одному бланку на участника). Бланки можно распечатать с сайта: www.tulevaisuusohjaus.fi
- Ручки

Цель:

Цель задания помочь участникам осознать их собственные навыки и сильные качества, а также вычислить недостающие навыки, которые могут быть необходимы в будущем. Бинго навыки выявляют различные общие навыки необходимые при выполнении многих профессиональных задач и на работе, а также они могут быть получены и в других местах помимо учебных заведений.

Инструкция:

Инструктор распечатывает бланки с навыками и выдает их вместе с ручками участникам. Из предложенных вариантов, участники выбирают 3-5 умений или навыков, которыми они уже владеют и один навык, которым бы они хотели обладать или в котором они нуждаются.

Во время разбора задания, участники по очереди рассказывают, какие варианты они выбрали и почему, и как они получили или как они собираются овладеть этими навыками. Также можно обсудить значимость различных умений и навыков в сегодняшней и будущей профессиональной жизни.

Бонус:

Вы также можете использовать описания профессий, указанные в объявлениях об открытых вакансиях (e.g. www.mol.fi), и обсудить ноу-хау и умения, необходимые в различных случаях.

Бланк можно также использовать по принципу игры бинго: инструктор произвольно называет умения и характеристики, а участники отмечают в бланке те, которыми они уже владеют. Участник, первым отметивший подряд четыре умения или навыка, произносит “бинго”!

Креативность	Методичность	Желание учиться	Придумай свой вариант!
Рассудительность	Взаимодействие	Чтение длинных текстов	Лидерство
Настойчивость	Честность	Скромность	Обращаться за советом
Самоконтроль	Общительность	Самоуправление	Игривость
Ловкость рук	Компьютерные навыки	Чувство цвета	Чувство стиля
Гибкость	Способность ждать	Скорость	Умение слушать
Обнаружение важной информации	Осторожность	Физическая активность	Групповая работа
Точное чувство вкуса	Храбрость	Хорошая память	Письмо
Справедливость	Рисование	Любознательность	Соблюдение графика (дисциплинированность)
Придумай свой вариант!	Способность предвидеть (дальновидность)	Сопереживание	Стойкость

Симуляция сценариев будущего и размышления на эту тему



Продолжительность: 30–45 мин.

Подходит для работы в команде (рисунок/изображение для описания задания?)

Материалы: Компьютер или планшет со входом в интернет. Адрес: www.getalife.fi > simulation

Цель:

Симуляция уносит Вас на 20 лет вперед в мир образования и профессиональной деятельности, где Вы получаете опыт принятия решений, связанных с выбором образования, работы и стиля жизни. Симуляция содержит сотни различных случаев, которые делают каждую отдельную симуляцию уникальной.

Инструкция:

Симуляция будущего “Get a Life” является инструментом, используемым независимо для размышления о будущей профессиональной жизни, ожиданиях и ценностях, и принятии решений. В зависимости от выборов, сделанных во время симуляции, и их последствий, пользователи получают сводку информации, которая так же может быть использована во время встреч, на которых даются советы по развитию карьеры. Это задание особенно подходит для руководства и тренинга по карьерной жизни для студентов высших и средних специальных учебных заведений. Участники могут пройти симуляцию по одному, в парах или группах. На заключительной стадии участники заполняют бланк со своими размышлениями по поводу пройденного теста. После симуляции рекомендуется обсудить результаты при помощи ниже перечисленных вопросов и тем:

1. Опыт, полученный во время симуляции

- На сколько реалистичными показались Вам смоделированные ситуации?
- Создалось ли у Вас впечатление, что события происходили в будущем?
- Встретились ли Вам ситуации, которые бы Вы не могли представить в Вашей реальной жизни?
- Встретились ли Вам ситуации, о которых Вы не задумывались ранее?
- Задумывались ли Вы об обоснованности Ваших личных выборов во время симуляции?
- Во время симуляции, задумывались ли Вы о своих собственных ценностях?

2. Профессиональная деятельность в будущем (представления участников о будущем)

- Мечтаете ли Вы о стабильной карьере в будущем или же о разных местах работы и новых вызовах?
- Какие виды работы Вы считаете более желанными или более вероятными (например, штатный сотрудник или работающий на себя/предприниматель или сочетание двух, одна работа или несколько работ в одно и то же время, частичная, сезонная или полная занятость и так далее)?
- Что подталкивает Вас к профессиональной деятельности? (например, репутация, деньги, самореализация или новые вызовы, работа с другими, помощь другим, статус)
- На какой работе Вы видите себя в будущем?
- На сколько будет значима работа в будущем мире? У кого будет право, обязанность или возможность работать (роботы, искусственный интеллект, люди)?

Голосование за будущее



Продолжительность: 20–40 мин.

Подходит для работы в команде (рисунок/изображение для описания задания?)

Материалы: Красные и зеленые листки бумаги

Цель:

Целью голосования является заставить участников подумать об их собственном и общем будущем. Верных и неверных ответов нет, так как упражнение основывается на личных чувствах и интуиции участников. С педагогической точки зрения суть задания заключается в том, чтобы направить мысли участников о будущем в положительное русло и показать их возможный потенциал.

Инструкция:

Каждому участнику выдается красный и зеленый листок. Вы можете пройти по всему списку вопросов или по его отдельной части, и также выбрать порядок вопросов. Обсуждение может проходить после каждого вопроса или же в самом конце после завершения списка. В вопросе 14, участники могут выбрать несколько вариантов и придумать новые. Обсуждение является важной частью упражнения, и оно выявляет наличие различных возможностей и мнений, все из которых равноценно значимы.

Инструктор зачитывает разные утверждения о будущем, а участники голосуют согласно своим ощущениям на тот момент.

Красный листок = не согласен

зеленый листок = согласен

Оба одновременно = возможно/не знаю

Бонус: Вы можете использовать «Утверждения о будущей профессиональной деятельности» как часть этого задания на свое усмотрение и согласно вашему расписанию. Сначала можно проголосовать за утверждения, а затем начать обсуждение. Утверждения должны быть ориентированы на будущее и стимулировать новые идеи. Добавления также приветствуются.

Вопросы для голосования: (На другой стороне карточки?)

1. Я обучаюсь профессии, которой я бы хотел посвятить свое будущее.
2. Я осознаю свои сильные стороны и навыки.
3. Я часто думаю о своем будущем.
4. У меня до сих пор нет планов на будущее.
5. Мое будущее будет сильно отличаться от настоящего.
6. Длительная карьера с одним работодателем это то, к чему стоит стремиться.

7. Для меня работа, которая мне нравится, важнее чем высокая зарплата.
8. У меня еще есть много возможных вариантов на будущее, поэтому я пока не определился.
9. Я точно знаю, чего хочу в будущем.
10. В будущем работники должны быть более гибкими.
11. Для меня важно получить работу или место в учебном заведении, но область имеет меньшее значение.
12. Я еще не знаю, кем стану, но я верю, что судьба ведет меня к чему-то.
13. В будущем у меня может быть много разных работ и поручений.
14. В будущем следующие навыки будут необходимы в профессиональной карьере: а) хорошее владение языками, б) независимость в работе, в) правильная подача своих умений, г) умение работать в команде, д) культурная просвещенность, е) самонадеянность, ж) сообразительность, з) сервис-ориентированность, и) достоинство, к) этичность.
15. Я оптимистично смотрю на свое будущее.
16. Крепкое здоровье есть залог хорошего будущего.
17. Мои планы на будущее зависят от того, какая сфера деятельности будет открывать большие перспективы для трудоустройства.
18. Я самостоятельно принимаю решения о своем будущем.

Утверждения о личном будущем



Продолжительность: 30–45 мин.

Подходит для работы в команде (рисунок/изображение для описания задания?)

Материалы:

- Распечатанные утверждения о будущем (1 бланк/участник)
- Ручки
- Небольшие разноцветные листы бумаги (например, смешные листки для детей)

Цель:

Цель задания заставить участников подумать об их личном и общем будущем. Обсуждение является важной частью упражнения, и оно выявляет наличие различных возможностей и мнений, все из которых равноценно значимы. С педагогической точки зрения суть задания заключается в том, чтобы простимулировать положительное отношение участников к будущему и показать им их возможный потенциал.

Инструкция:

Инструктор выдает участникам утверждения о будущем вместе с ручками и бумагой. Сначала инструктор зачитывает утверждения вслух, после чего участники отмечают в бланках, как они относятся к данным утверждениям на настоящий момент. Ответы могут варьироваться от “да” до “нет” и могут быть отмечены в любой части строки.

После того, как все утверждения были рассмотрены, начинается обсуждение. Разговор может вестись вокруг перечисленных ниже вопросов:

- Что повлияло на ваш выбор? На что участники могут повлиять?
- Чье мнение влияет на мой выбор?
- На основе какой информации и каких ощущениях мы делаем выбор?
- Какого мое личное отношение к будущему? Я открыт и уверен или же пессимистичен?

Как Вы оцениваете следующие утверждениям:

1. У меня есть мечта о будущем.

Да	Нет
----	-----

2. Я позитивно смотрю на будущее.

Да	Нет
----	-----

3. Для меня работа, которая мне нравится, важнее чем высокая зарплата.

Да	Нет
----	-----

4. Я реалистично оцениваю свои способности, умения и возможности (я не склонен переоценивать или недооценивать свои качества).

Да	Нет
----	-----

5. Я верю, что смогу достичь задуманного, не смотря на возможные препятствия.

Да	Нет
----	-----

6. Моя семья влияет на мой выбор для моего будущего.

Да	Нет
----	-----

7. Я готов побороть новые препятствия.

Да	Нет
----	-----

8. Я верю, что через год у меня будет более четкий план на будущее.

Да	Нет
----	-----

9. Я готов к переезду внутри Финляндии и за границу для получения образования или по работе.

Да

Нет

10. Я сам решаю, какое образование или какую профессию, я хочу получить.

Да

Нет

11. Мои планы на будущее зависят от того, какая сфера деятельности будет открывать большие перспективы для трудоустройства.

Да

Нет

12. Я открыт для новых вещей.

Да

Нет

13. Я верю, что в будущем я смогу найти профессию или работу, которую я еще для себя не открыл.

Да

Нет

Выборы и ценности



Продолжительность: 30–45 мин.

Подходит для работы в команде (рисунок/изображение для описания задания?)

Материалы:

Любая коробка, в которой инструктор собрал 10-30 предметов из повседневной жизни, символизирующих ценности/желания/ожидания/практические достижения или действия (примеры: деньги, устройство, карта, часы, еда, животные, книга). Вместо предметов можно также использовать карточки с иллюстрациями.

Цель:

Цель задания заставить участников осознать, какие вещи имеют для них ценность и почему. Ценности и эмоции руководят нами, но также порой стесняют наш выбор. С помощью этого задания участники получают возможность проанализировать ценности, желания и ожидания, связанные с их выборами, и подумать о том, как устроена их собственная система ценностей.

Инструкция:

Инструктор выкладывает содержимое коробки на стол (или на любую плоскую поверхность), после чего участникам дается около 5 минут на изучение предметов. Затем каждый участник выбирает по три предмета, которые ассоциируются с важными для него ценностями. После начинается обсуждение о том, какие предметы были выбраны и почему. Какие ценности, надежды и ожидания повлияли на ваш выбор?

Бонус:

Задание можно продолжить с помощью следующих упражнений:

- Из трех выбранных предметов участники выбирают один самый важный и оставляют его себе. Два других кладутся обратно в коробку.
- Все предметы кладутся обратно в коробку, а участники затем выбирают предмет, который они не хотят видеть в своей жизни. Затем обсуждаются причины сделанного выбора. Какие ценности/надежды/ожидания повлияли на выбор?

Я - будущий профессионал



Продолжительность: 30–45 мин.

Подходит для работы в команде (рисунок/изображение для описания задания?)

Материалы:

- Бумага или картон формата А4
- Журналы и газеты для вырезания оттуда картинок
- Ножницы, клей, ручки и другие необходимые материалы

Цель:

Цель задания заставить участников подумать о том, как профессиональная жизнь может измениться в будущем, и какие виды профессий будут существовать. При выполнении задания используются творческие методы, чтобы помочь участникам мысленно перенестись из настоящего в будущее и представить различные возможности.

Инструкция:

Инструктор зачитывает утверждения, связанные с профессиональной жизнью в будущем. Утверждения можно так же распечатать и выдать их участникам. Затем утверждения коротко обсуждаются с помощью следующих вопросов: считаете ли Вы это высказывание правдоподобным? Может ли такое случиться в реальной жизни? На сколько это желанно?

Далее участники рисуют на бумаге образ (героя), изображающий профессиональную жизнь через 20 лет. Каждый образ может быть основан как на личном опыте участников и их надеждах, так и не иметь связи с реальностью. Во время работы над образом, участники могут использовать высказывания о будущей профессиональной жизни и применять такие методы, как рисование, изготовление поделок, написание письма, вырезание картинок из газет и так далее.

При создании образа стоит придерживаться следующих вопросов:

- Чем он/она зарабатывает себе на жизнь?
- Как он/она выполняет свою работу?
- Какие умения и навыки характерны для него/для нее?
- Какие ценности отображает в себе эта работа или процесс ее выполнения?
- О чем он/она мечтает?

После всего участники представляют свои результаты друг другу и отвечают на указанные выше вопросы.

Бонус:

Образы могут также отвечать на следующие вопросы:

- Где он/она живет?
- Есть ли у него/у нее семья?
- Есть ли у него/у нее домашние животные?

Утверждения о профессиональной деятельности в будущем

Эти утверждения используются в задании «Я - будущий профессионал». Вопросы могут быть также использованы в качестве вспомогательного материала к другим заданиям или в качестве бонус-упражнения. Для каждого утверждения могут также оговариваться временные рамки, в течение которых утверждение может воплотиться в жизнь. В целом, эти утверждения могут реализоваться в разное время в течение 2020-2050 (на данные вопросы нет верных и неверных ответов). Утверждения были взяты из научного исследования, связанного с изучением будущего профессиональной деятельности.

1. В будущем общество сократит различные социальные выплаты, например, пособие по безработице.
2. В будущем большинство служебных поручений будет выполняться дистанционно, например, контроль над машинами или рабочими процессами будет осуществляться с домашнего персонального компьютера.
3. Навыки и опыт будут иметь большее значение для работодателя и клиентов чем оконченное образование.
4. В связи с климатическими изменениями, Финляндия станет популярным туристическим направлением, так как температура воздуха в других странах будет слишком высока в летний период.
5. В будущем популярность личного автотранспорта резко упадет, а общественный транспорт станет главным средством передвижения.
6. В будущем у людей будет много разных временных работ и проектов. Доход будет приходить из нескольких источников в качестве заработной платы, за предпринимательство или организационную деятельность.
7. В будущем в профессиональной сфере будут цениться другие иностранные языки отличные от сегодняшних.
8. В будущем 3D-печать и сканирование, лазерная резка и умные материалы будут использоваться повсеместно.
9. В будущем виртуальные и физические рабочие места будут распространены во всем мире, а недельный километраж поездок на поездах достигнет до 3000 км.
10. В будущем некоторые разновидности врачебной и медсестринской деятельности будут выполняться роботами.