



# Любознателност



## Какво е любознателността?

Любознателността е способността и желанието да учите нещо ново през целия си живот. То предполага да сте открити и да желаете да учите и да се развивате допълнително.

Ученето е процес, който продължава през целия живот и който изисква откритост, любопитство и решителност. Любознателността означава да осъзнаете, че съществуват разнообразни възможности за учене и работа, които са достъпни за всеки. Способността да се идентифицират нуждите и предизвикателствата, които трябва да бъдат посрещнати, е съществена част от нея. Тя изгражда способност за използване на възможностите чрез изследване на социалния, културния и икономическия контекст.



## Ролята на любознателността в нашия живот

ЛЮБОЗНАТЕЛНОСТ

- Отвореност към възможности
- Желание да се развивате
- Способност да задавате въпроси на другите
- Определяне на пътя, който отговаря на вашето желание/потребност
- Виждате нови начини да изживеете ситуацията, която сами преживявате
- Идентифициране на предизвикателства и справяне с тях по собствен начин
- Изграждане на разнообразен социален кръг (по отношение на профили, опит, нови хора...)

# Как да развиете любознателност за кариерни цели



## ЛЮБОЗНАТЕЛНОСТ

Когато се развива и подхранва, любознателността може да ви донесе много ползи, като например:

- Стимулира творчеството;
- Разширява зоната на комфорт;
- Развива способност за адаптиране;
- Намалява ограничаващите убеждения;
- Увеличава положителните чувства и настроения и разширява хоризонтите ни;
- Повишава находчивостта и уменията за решаване на проблеми;
- ...и още много други неща!

Неврологично проучване от 2014 г. за физическите аспекти на любопитството\* показва, че любопитството не само подготвя мозъка за учене, но и задейства система на възнаграждения.

\*States of Curiosity Modulate Hippocampus-Dependent Learning via the Dopaminergic Circuit, [Ranganath](#), Gruber and Gelman. 2 октомври 2014 г. [https://www.cell.com/neuron/fulltext/S0896-6273\(14\)00804-6](https://www.cell.com/neuron/fulltext/S0896-6273(14)00804-6)

Ученето през целия живот е изключително важно за кариерата. Днес половината служители имат нужда от актуализация на уменията си, за да се могат да изпълняват задълженията си в крак с новите технологии и изисквания.



# Любознательность Ниво А - начално

## В ниво А ще научите:



# ЛЮБОЗНАТЕЛНОСТ



Как да проучвате възможностите, които се появяват.



Какво е значението на непрекъснатото учене и развитие за смислен живот и кариера.



Да проучвате професионалните перспективи



## ЛЮБОЗНАТЕЛНОСТ

# Значение на любознателността за обучаемите – ниво А



Любознателността е ключов елемент от процеса на учене. В епохата на постоянни промени, особено в професионалната сфера, се налага да усвояваме нови умения или да затвърждаваме тези, които вече имаме - често дори след като сме напуснали формалното образование. Това е така нареченото "учене през целия живот". Вие се развивате благодарение на любопитството си всеки ден, откакто сте се родили, независимо дали това е било съзнателно или не. Така че, дори и да не се чувствате или да не мислите за себе си като за любопитен човек, вече имате известен опит в упражняването на това умение. В този модул ще ви помогнем да осъзнаете докъде може да ви доведе вашата любознателност, колко важна може да бъде тя в професионалния и личния ви живот и да успеете по-добре да се възползвате от възможностите да учите и да се развивате благодарение на нея.



# ЛЮБОЗНАТЕЛНОСТ



## Упражнения – ниво А



1. Припомнете си последната седмица
2. Опитайте нещо ново
3. Анализирайте личното си развитие
4. Какво ми хареса в дадено предложение за работа?
5. Проверете какви обучения и умения са необходими
6. Може да откриете удовлетворение на изненадващи места
7. Свеж поглед върху офертите за работа
8. Откриване на нови умения, необходими за нова работа
9. Трансверсални умения
10. Откриване на свободна работна позиция





# Любопытство

## Ниво В - средно

## В ниво В ще научите:



### ЛЮБОЗНАТЕЛНОСТ



Да давате примери как да работите по своите цели и да се развивате



Да определяте ресурсите, които ще ви помогнат да постигате целите си



Да се възползвате от възможностите, които се появяват.



## Значение на любознателността за обучаемите – ниво В



ЛЮБОЗНАТЕЛНОСТ

Ако сте достигнали средно ниво на модула за любознателност, вече сте се пробвали различни начини за използването ѝ. Заедно с упражненията, които предлагаме тук, ще настъпят подобрения относно проучването на възможностите, които можете да използвате в живота си, разширяване на професионалния ви път, откриване на себе си и другите малко по-дълбоко и допускане на новости, които да освежат представите ви за задоволителен професионален живот.

## Упражнения – ниво В



ЛЮБОЗНАТЕЛНОСТ



1. Отбележете отговорите
2. Казус
3. Казус 2
4. Улавяне на възможности – стъпка 1 : какво ви води?
5. Улавяне на възможности – стъпка 2 : проучване
6. Улавяне на възможности – стъпка 3 : анализ SWOT
7. Кариерен път
8. Развийте уменията си и достъпа до обучения
9. Следваща стъпка за развитие на вашия професионален проект
10. Потърсете мнения и впечатления



# Любознательност

## Ниво 3 - напреднали

## В ниво С ще научите:



### ЛЮБОЗНАТЕЛНОСТ



Да определяте ползите и резултатите от любознателността и да се възползвате от тях



Как да откривате и комбинирате ресурси, за да създадете нови ценни възможности



Как да определяте най-подходящите и ефективни начини, за да постигнете средносрочните си цели за учене и кариера



## ЛЮБОЗНАТЕЛНОСТ

# Роля на любознателността за обучаемите – ниво С



Ако сте стигнали до ниво напреднали в модул любознателност, кое би било за вас предизвикателство? Вероятно вече сте направили някои проучвания, които са довели до успех, като например търсене на литература за възможни обучения или неофициални интервюта, когато сте се запознали с някого, чиято работа ви интересува. Но можете ли да опишете какво сте научили, да определите къде искате да отидете и да очертаете пътя, който е подходящ за вас, като същевременно останете гъвкави и отворени към възможностите, които се появяват пред вас?

## Упражнения – ниво С



ЛЮБОЗНАТЕЛНОСТ



1. Посочете нещо, което сте научили
2. Възползвайте се от новите знания
3. Определете своя стил на търсене
4. Как да разпознавате ресурси
5. Създаване на контакти чрез събития (нетуъркинг)
6. Комбиниране на ресурси за създаване на нови възможности
7. Открийте стратегията WOOP
8. Постигнете дългосрочната си цел
9. Планирайте целта си
10. Казус





ЛЮБОЗНАТЕЛНОСТ

Научете повече на  
<http://app.career-skills.eu>