



Устойчивост



Какво е устойчивостта?

Устойчивостта описва способността на човек да се справя с промените и предизвикателствата при трудни времена. Това е качеството да можеш да се справяш с възходите и паденията на живота. Устойчивостта се появява в контекст на подкрепа и взаимоотношения. Колкото по-издръжлив е някой, толкова по-добре преминава през трудните моменти и толкова по-добре се възстановява след преживяванията на несгоди (Gilligan 2004).



Ролята на устойчивостта в живота ни

Устойчивостта няма да накара проблемите ви да изчезнат – но устойчивостта може да ви даде способността да виждате нещата отвъд проблемите, да намирате удоволствие от живота и да се справяте по-добре със стреса.

Устойчивостта е

- умението да се адаптираш към трудни ситуации
- умението да се възстановяваш след неуспехи
- се проявява под формата на оптимизъм, активност, самопознание, саморегулация, автономност и духовност



Какво е кариерна устойчивост



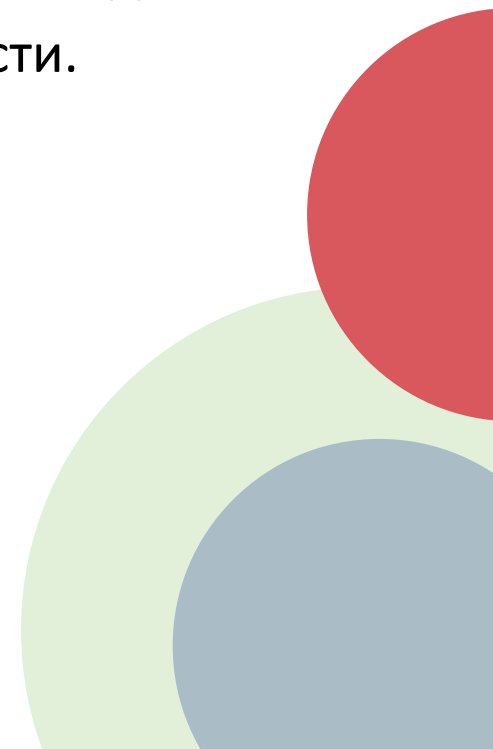
УСТОЙЧИВОСТ

Кариерната устойчивост се отнася до способността на човек да се адаптира и напасва към промените в кариерата, когато настъпят. Развиването на кариерна устойчивост означава да поемете отговорност за собствения си кариерен път и непрекъснато да развивате нови умения, за да останете конкурентноспособни. Специалистите могат да усвоят поведения, нагласи и процеси, за да помогнат за улесняване на текущия растеж, въпреки всички неуспехи или предизвикателства, които могат да възникнат.

Защо е нужно да развием кариерна устойчивост

Развиването на кариерна устойчивост означава да можеш да предвидиш потенциалните предизвикателства и да се подготвиш целенасочено за тях. По този начин можете да намалите риска, да укрепите умствената си сила и да се позиционирате ефективно за бъдещи възможности.

УСТОЙЧИВОСТ





Устойчивость

Ниво А - Начално

Роля на устойчивостта за обучаеми – ниво А

Устойчивостта е важна защото ни дава силата необходима за справяне с и преодоляване на трудностите. Помага ни да поддържаме баланс в живота си в трудни и стресови периоди.

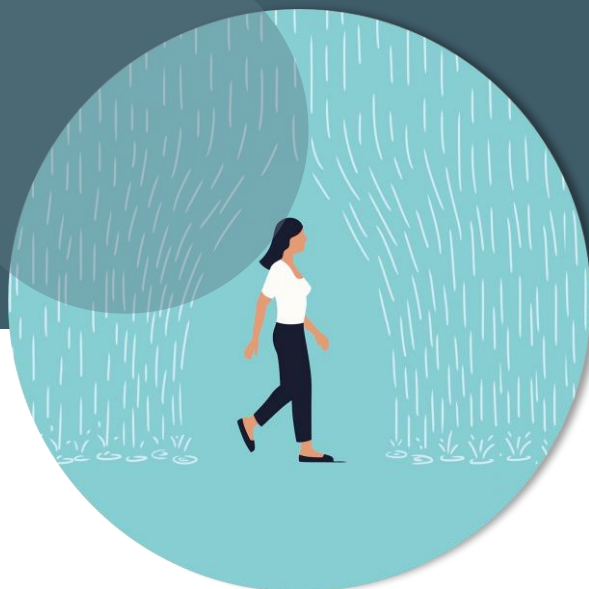
Дарът на *устойчивостта* е, че ни предоставя стабилен и издръжлив кораб, така че когато ни връхлети буря да не потънем.



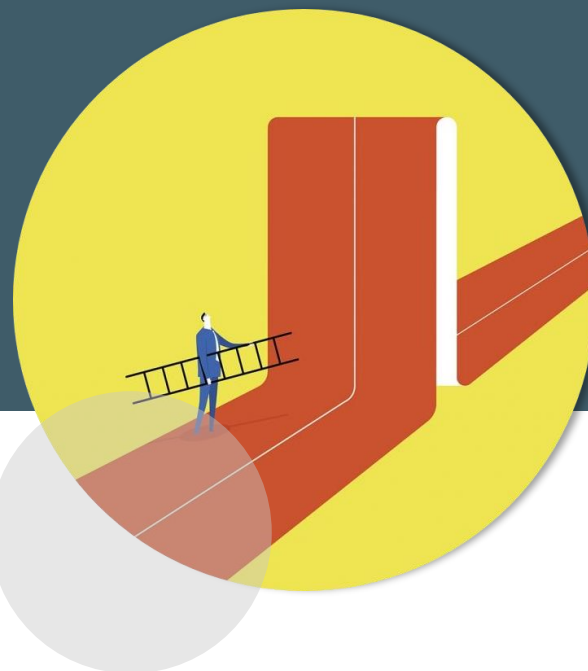
В ниво В ще научите как:



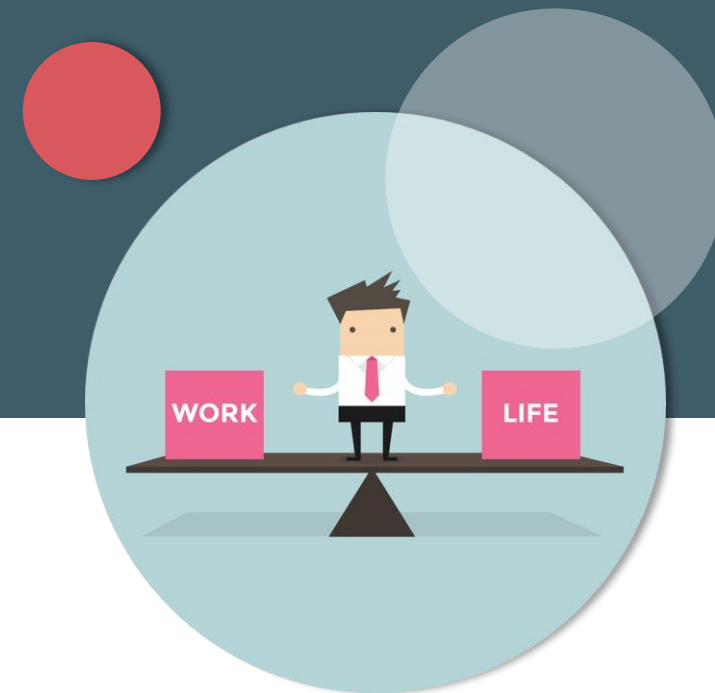
УСТОЙЧИВОСТ



Да бъдете позитивни, гъвкави и подготвени в периоди на преход



Да запазите своята устойчивост при сблъсък с предизвикателства



Да запазите своя баланс и да постигате прогрес и благосъстояние

Упражнения – ниво А:



УСТОЙЧИВОСТ

1. Останете позитивни – изстреляйте петте звезди
2. Хороскоп
3. Планиране на стратегии за справяне
4. Идентифициране на силните страни
5. Учене на опита
6. Позитивни неща за себе си
7. Наслаждавай се
8. Кое те поддържа здрав?
9. Ролеви модел / доверен човек
10. Приемане на промяната



Топ 10 съвета за устойчивост

(Инструментариум за устойчивост/
Greater Glasgow and Clyde)



Останете позитивни – Гледайте към бъдещето, помислете какво искате от живота.

Установете реалистични цели – Това ще ви помогне да ви даде фокус.

Стратегии – Планирайте стратегиите си за справяне. Не се страхувайте да искате помощ.

Идентифицирайте силните си страни – Идентифицирайте силните си страни и бъдете уверени в себе си.

Поучете се от опита си – Поучете се от опита си и продължете напред.

Въведете позитивен начин на мислене – Въведете позитивен начин на мислене. Фокусирайте се върху хубави неща в живота.

Забавлявайте се – Отделете време за неща, които ви доставят удоволствие.

Нужди – Грижете се за себе си. Поддържайте здравето си и добра физическа форма.

Свържете се – Изградете здравословни отношения със семейство и приятели.

Прегърнете промяната – Не оставяйте в миналото. Вложете енергия си в настоящето, за да оформите бъдещето си.



Устойчивость

Ниво В - Средно

Роля на устойчивостта за обучаеми – ниво В

Вероятно вече сте разбрали, че устойчивостта е важна черта, която можете да притежавате. Устойчивите хора разбират, че нещата се променят и че внимателно направените планове понякога може да се наложи да бъдат променени или отменени. Така че готовността да разгледате алтернативни маршрути за постигане на целите си или дори да промените целите си напълно, когато е необходимо, е наистина важно.

УСТОЙЧИВОСТ



В ниво В ще научите:



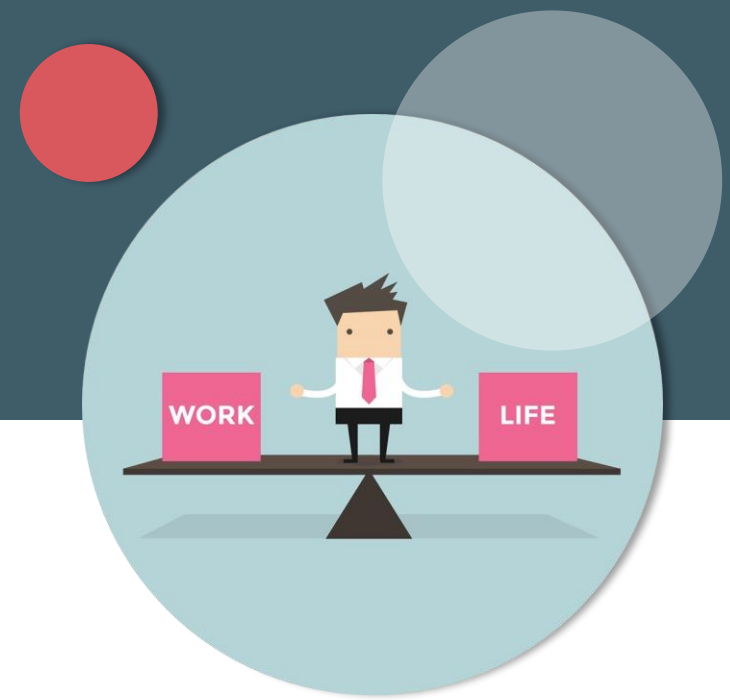
УСТОЙЧИВОСТ



Как да използвате
опита си в предишни
преходи в работата и
обучението в бъдеще



Да използвайте
позитивни истории,
за да управлявате
благополучието,
напредъка и
постиженията си



Какво е положителна
Аз-концепция, как да я
развиете и поддържате

Упражнения – ниво В



УСТОЙЧИВОСТ

1. Времева капсула
2. Установяване на реалистични цели
3. Управление на ресурсите
4. Идентифициране на силните страни
5. Учене от опита
6. Противодействие на безполезните мисли
7. Нещата, които ви носят удоволствие
8. Нужди
9. Свързване
10. Участие в смислени дейности



Устойчивост

Ниво С - Напреднали

Роля на устойчивостта за обучаеми – ниво С



УСТОЙЧИВОСТ

Устойчивостта е една от, ако не и най-важната черта, която може да бъде катализатор за успех, дори ако сте опитен професионалист, мениджър или индивид с напреднало ниво на умения.

Устойчивостта ви позволява да се учите от предизвикателните ситуации, да се подготвите за стресови ситуации, като сте проактивни, вместо реактивни. Издръжливостта отблъсква усещането за поражение и ви дава силата да контролирате по-добре резултата.

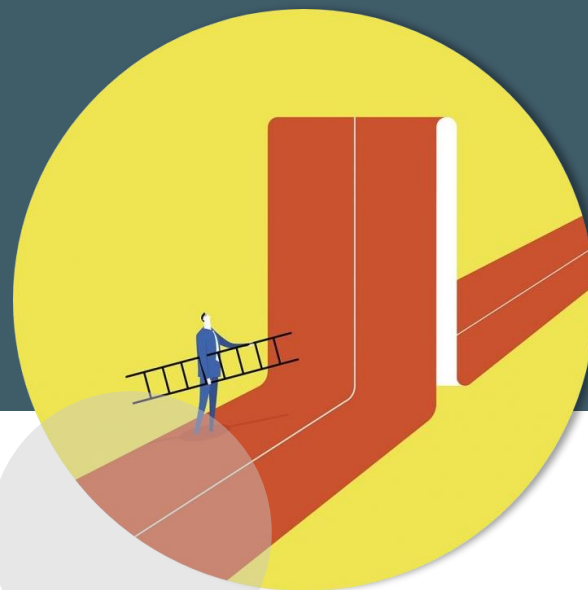
В ниво С ще научите:



УСТОЙЧИВОСТ



Как да се справяте с карьерните преходи



Да идентифицирате положителните черти, поведение и действия, които допринасят за напредъка, постиженията и благополучието ви



Как да управлявате промените в работата, обучението и други аспекти от живота си

Упражнения – ниво С



УСТОЙЧИВОСТ

1. Останете позитивни
2. Набелязване на реалистични и постижими цели
3. Визуализиране
4. Идентифициране на силните страни
5. Учене от опита
6. Намиране на градивното в трудни ситуации
7. Наслади се
8. Нужди
9. Свързване
10. Личностен план за устойчивост



УСТОЙЧИВОСТ

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