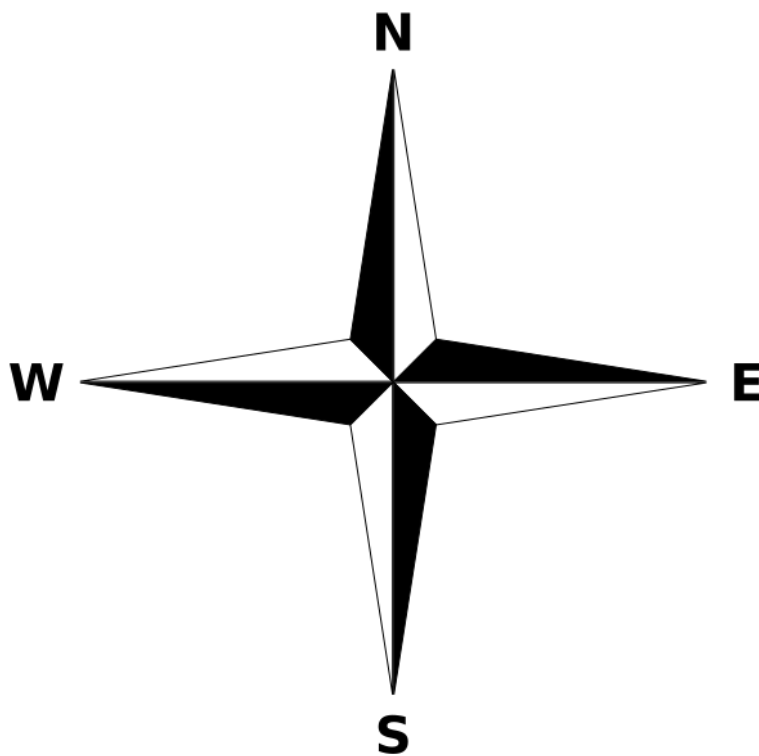


1д: Скала за самоефикасност

СКАЛА НА САМОЕФИКАСНОСТ



1г: Мојот компас на вредности



1Ѓ: Мој компас на вредности - листа на вредности

Искреност
Љубезност
Пријателство
Семејство
Почит
Одговорност
Лојалност
Слобода
Правда / Правичност
Храброст
Креативност
Учење
Љубопитност
Успех
Постигнување
Авантура
Здравје
Среќа
Благодарност
Тимска работа
Помагање на другите / Служба
Лидерство
Независност
Мир и љубов
Трпение
Самодисциплина
Еднаквост
Природа / Животна средина
Духовност / Вера

Модул 2: Работна средина – Светот на работата

2а: Идни наслови

Сет 1 – Технологија и дигитализација • Роботи ги заменуваат продавачите во трговските центри... • Нова апликација создава илјадници работни места во образованието, здравството и транспортот... • Вештачката интелигенција станува најважната алатка во секојдневната работа... • Училници со виртуелна реалност ги заменуваат традиционалните часови...
Сет 2 – Зелена економија и клима • Нов закон создава 100.000 работни места во обновливите извори на енергија... • Индустријата за рециклирање отпад го удвојува бројот на вработени... • Климатските промени создаваат нова побарувачка за еколошки инженери... • Соларни панели се поставуваат на секое училиште и на сите јавни објекти...
Сет 3 – Стареење на населението и грижа • Болниците вработуваат рекорден број медицински сестри за грижа за повозрасни лица... • Работните места за домашна нега стануваат еден од најбрзорастечките сектори... • Роботи им помагаат на постарите лица во секојдневните активности... • Заедниците отвораат „центри за грижа“ за старото население...
Сет 4 – Глобализација и локални трендови • Логистичките компании отвораат нови центри за да одговорат на зголемената побарувачка... • Земјоделците користат дронови за следење на посевите и унапредување на безбедноста на храната... • Нови креативни индустрии се појавуваат во локалните заедници... • Туризмот создава иновативни работни места поврзани со културното наследство и доживувањата...

26: Преглед на сектори – картички за сектори на вработување

1 Карта – Дигитални технологии и ИКТ

- Вклучува: развој на софтвер, сајбер-безбедност, вештачка интелигенција, роботика.
- Барани професии: програмери на апликации, ИТ поддршка, аналитичари за сајбер-безбедност, научници за податоци.
- Зошто е важно: дигитализацијата ги трансформира сите сектори на економијата.

2 Карта – Зелена економија

- Вклучува: обновливи извори на енергија, рециклирање, одржливо земјоделство, еко-дизајн.
- Барани професии: монтажери на соларни панели, еколошки инженери, експерти за циркуларна економија.
- Зошто е важно: климатските промени и Европскиот зелен договор создаваат нови можности за вработување.

3 Карта – Здравство и грижа

- Вклучува: болници, грижа за стари лица, ментално здравје, медицинска технологија.
- Барани професии: медицински сестри, негуватели, физиотерапевти, здравствени асистенти.
- Зошто е важно: стареењето на населението ја зголемува побарувачката за професии поврзани со грижата.

4 Карта – Креативни индустрии

- Вклучува: медиуми, дизајн, изведување уметност, културно наследство, дигитални содржини.
- Барани професии: графички дизајнери, аниматори, менаџери за социјални медиуми, организатори на настани.
- Зошто е важно: креативноста поттикнува иновации и придонесува за локален културен развој.

26: Преглед на сектори – работен лист

Име на секторот: _____

1. Што опфаќа овој сектор?

2. Кои видови работни места се најбарани?

3. Дали би бил/а заинтересиран/а да работам во овој сектор?

☐ Да ☐ Можеби ☐ Не

4. Зошто / Зошто не?

5. Потребни вештини за овој сектор:

2в: Погоди ја иднината – поврзување на макро-трендови (картички со сценарија)

Сет 1 – Технологија и дигитализација

- Компанија ги заменува вработените во корисничката поддршка со чат-ботови.
- Хакерски напади врз болнички системи создаваат зголемена побарувачка за работни места во сајбер-безбедноста.
- Виртуелната реалност станува вообичаена алатка во образованието и обуките.

Сет 2 – Зелена економија и клима

- Нов европски закон забранува пластична амбалажа, со што се создаваат нови работни места во еко-дизајнот.
- Соларните и ветерните електрани се шират со забрзано темпо, удвојувајќи ја побарувачката за работници во обновливите извори на енергија.
- Компаниите за рециклирање воведуваат напредни технологии за селекција на отпад.

Сет 3 – Стареење на населението и грижа

- Бројот на лица над 65 години се зголемува, што бара повеќе медицински сестри и асистенти за неа.
- Семејствата имаат зголемена потреба од негуватели во домашни услови за поддршка на постари роднини.
- Роботски компании развиваат уреди кои им помагаат на повозрасните лица при движење.

Сет 4 – Глобализација и локални трендови

- Онлајн купувањето расте, што доведува до зголемување на работните места во логистиката и доставата.
- Земјоделците применуваат дрoнови за следење на посевите и зголемување на производството на храна.
- Културниот туризам се развива, создавајќи нови можности во областа на културното наследство и креативните индустрии.

2г: Вртелешка за истражување на секторот – работен лист

Име (Сектор): _____

1. Што опфаќа овој сектор?

2. Кои работни места во моментот се најбарани?

3. Вештини потребни за овие работни места:

4. Дали би бил/а заинтересиран/а да работам во овој сектор?

☐ Да ☐ Можеби ☐ Не

5. Зошто / Зошто не?

2г: Вртелешка за истражување на секторот – насоки по сектор

Дигитален сектор

- Вклучува: ИКТ, развој на апликации, сајбер-безбедност, роботика.
- Барани професии: ИТ специјалисти, аналитичари за сајбер-безбедност, научници за податоци.
- Вештини: програмирање, аналитичко размислување, решавање проблеми.

Сектор за зелена економија

- Вклучува: обновливи извори на енергија, рециклирање, одржливо земјоделство, еко-дизајн.
- Барани професии: соларни техничари, еколошки инженери, менаџери за управување со отпад.
- Вештини: STEM-знаења, иновативност, еколошка свест.

Сектор за здравство и грижа

- Вклучува: медицинска нега, грижа за стари лица, физиотерапија, медицинска технологија.
- Барани професии: медицински сестри, негуватели, здравствени асистенти.
- Вештини: емпатија, трпение, комуникациски вештини, основна медицинска обука.

Сектор за креативни индустрии

- Вклучува: медиуми, уметности, културно наследство, дигитални содржини.
- Барани професии: дизајнери, креатори на содржини, аниматори.
- Вештини: креативност, комуникација, дигитални алатки.

2д: Моите топ 3 сектори за вработување – работен лист за рефлексива

Име: _____ Датум: _____

Чекор 1 – Потсети се

Од активностите (Идни наслови, Преглед на сектори, Погоди ја иднината, Вртелешка за истражување на сектори), што научи за светот на работата?

Чекор 2 – Моите топ 3 сектори

Запиши ги трите сектори кои ти се најинтересни и најважни за твојата иднина.

1. _____
2. _____
3. _____

Чекор 3 – Зошто ги избрав овие?

За секој сектор, накратко објасни:

- Зошто ме интересира овој сектор?
- Кои можности ги гледам?
- Кои вештини би требало да ги развијам?

Сектор 1: _____

Зошто: _____

Потребни вештини: _____

Сектор 2: _____

Зошто: _____

Потребни вештини: _____

Сектор 3: _____

Зошто: _____

Потребни вештини: _____

Чекор 4 – Мојот следен чекор

Која е една активност што можам да ја преземам за подетално да ги истражам овие сектори?
(на пр; онлајн истражување, разговор со професионалец, читање статија, приклучување кон училишна активност)

Модул 2: Работна средина: Нови и еволуирачки пазари на труд –

Специфични улоги и вештини

За: Картички со профили на работни места

1 Карта – Аналитичар за сајбер-безбедност

- Што работат: Ги штитат компјутерските системи од хакерски напади и пробивање на податоци.
- Каде работат: Финансии, технологија, здравство, влада.
- Потребни вештини: Аналитичко размислување, познавање на мрежи, решавање проблеми, основи на програмирање.
- Патека: ИКТ/Математика во училиште → Диплома по сајбер-безбедност или ИТ → практиканство → работа.

2 Карта– Техничар за обновлива енергија

- Што работат: Инсталираат и одржуваат соларни панели и ветерни турбини.
- Каде работат: Енергетски компании, градежништво, зелени стартапи.
- Потребни вештини: Техничко знаење, свесност за безбедност, тимска работа.
- Патека: Стручно образование/пракса во обновлива енергија → сертифицирање → вработување.

3 Карта - Менаџер за социјални медиуми

- Што работат: Управуваат со онлајн содржини и брендирање за организации.
- Каде работат: Бизниси, невладини организации, креативни индустрии.
- Потребни вештини: Комуникација, креативност, анализа на податоци, дигитални алатки.
- Патека: Јазици/Уметности/ИКТ во училиште → Диплома по маркетинг/медиуми (опционално) → работно искуство.

4 Карта – Специјалист за здравствени податоци

- Што работат: Собираат, анализираат и толкуваат здравствени податоци за подобрување на грижата за пациентите.
- Каде работат: Болници, организации за јавно здравје, истражувачки центри.
- Потребни вештини: Анализа на податоци, статистика, внимание на детали, ИКТ знаење.
- Патека: Природни науки/Математика во училиште → Диплома по информатика → постдипломска обука.

5 Карта – Офицер за етика на вештачка интелигенција

- Што работат: Обезбедуваат вештачката интелигенција да се развива и користи на фер, безбеден и етички начин.
- Каде работат: Технолошки компании, истражувачки центри, владини организации.
- Потребни вештини: Критичко размислување, комуникација, познавање на ВИ, етика и право.
- Патека: Филозофија/Право/ИКТ во училиште → Диплома по етика, право или компјутерски науки → постдипломска специјализација.

6 Карта – Планер за климатска отпорност

- Што работат: Дизајнираат стратегии за да можат градовите и заедниците да се прилагодат на климатските промени.
- Каде работат: Локални власти, невладини организации, еколошки консултантски компании.
- Потребни вештини: Екологија на животната средина, решавање проблеми, управување со проекти.
- Патека: Природни науки/Географија во училиште → Диплома по студии за животна средина/урбанистичко планирање → теренско искуство.

7 Карта – Терапевт за виртуелна реалност

- Што работат: Користат VR технологија за поддршка во третманот на менталното здравје и рехабилитација.
- Каде работат: Клиники, болници, приватни ординации, истражувачки институти.
- Потребни вештини: Познавање на психологија, дигитални алатки, емпатија, приспособливост.
- Патека: Психологија во училиште → Диплома по психологија/невронаука → обука за VR апликации

8 Карта – Специјалист за логистика и синцир на снабдување

- Што работат: Управуваат со тоа како стоките се транспортираат, складираат и испорачуваат на глобално ниво.
- Каде работат: Транспортни компании, трговија на мало, е-трговија и производство.
- Потребни вештини: Организација, решавање проблеми, ИКТ системи, тимска работа.
- Патека: Математика/Бизнис во училиште → Диплома или стручно образование по логистика/синцир на снабдување → пракса.

9 Карта – E-Sports тренер

- Што работат: Тренираат и водат професионални или аматерски гејмери за подобрување на перформансите и тимската работа.
- Каде работат: Гејминг компании, спортски организации, тренинг академии.
- Потребни вештини: Комуникација, стратегија, лидерство, длабоко познавање на гејминг платформи.
- Патека: Силно ИКТ/гејминг искуство → курсеви за тренер/обука → работа со гејминг тимови.

10 Карта – Оператор на дрон

- Што работат: Користат дронови за испораки, мониторинг во земјоделството, снимање или операции за пребарување и спасување.
- Каде работат: Земјоделство, логистика, медиумска продукција, служби за итни случаи.
- Потребни вештини: Техничко управување, просторна ориентација, решавање проблеми, познавање на безбедноста.
- Патека: STEM/ИКТ во училиште → сертифицирање за пилот на дрон → теренска обука и пракса.

11 Карта – Претприемач / Фриленсер

Што работат:

Започнуваат сопствен бизнис или работат самостојно, нудејќи производи или услуги.

Ова може да варира од мали локални бизниси до глобални дигитални стартапи.

Фриленсерите често работат на проекти за различни клиенти, додека претприемачите создаваат и го развиваат сопствениот бизнис.

Каде работат:

Насекаде – фриленсерите и претприемачите може да работат од дома, од ко-воркинг простори, преку онлајн платформи или од канцеларии.

Потребни вештини:

Креативност и иновативност

Бизнис планирање и организација

Финансиска писменост и буџетирање

Комуникација и вмрежување

Решавање проблеми и издржливост

Патека:

Развиваат идеја или идентификуваат вештина што може да се понуди како услуга.

Стекнуваат бизнис знаење (курсеви, работилници, менторство).

Започнуваат со мали проекти или иницијативи со скратено работно време.

Градат база на клиенти или го развиваат бизнисот чекор по чекор.

Зошто е важно:

Претприемништвото и фриленсингот им даваат на младите луѓе независност, флексибилност и можност да ја обликуваат сопствената иднина. Денес многу кариери комбинираат традиционални работни места со претприемачка или фриленсерска работа, создавајќи повеќекратни можности за развој.

36: Интервју со професионалец – водич за прашања за интервју

Овие прашања може да ги користат учениците при интервјуирање на професионалец. Наставникот може да ги прилагоди или да додаде уште, во зависност од улогата на гостинот.

Сет 1 – Работна улога и задачи • Која е вашата работна позиција? • Можете ли да опишете еден типичен работен ден? • Кои се главните одговорности на вашата работа?
Сет 2 – Вештини и образование • Кои вештини се најважни за вашата работа? • Кои училишни предмети ви помогнаа да се подготвите за оваа кариера? • Каков вид образование или обука е потребна за оваа работа?
Сет 3 – Кариерна патека • Како започнавте да ја работите оваа професија? • Која беше вашата прва работа или прв чекор по училиште/универзитет? • Каков совет би му дале на некој што е заинтересиран за оваа кариера?
Сет 4 – Предизвици и можности • Кој е најпредизвикувачкиот дел од вашата работа? • Што највеќе Ви се допаѓа кај неа? • Дали мислите дека оваа работа ќе се промени во иднина? И како?
Сет 5 – Лична рефлексija за учениците • Дали би сакале да ја работите оваа професија во иднина? Зошто или зошто не? • Кои вештини би требало да ги развиете за да ја следите оваа патека?

Зв: Игра за поврзување вештини – картички со работни позиции и вештини

Дел А – Картички со работни позиции (примери)

(Користете ги истите работни позиции како во Анекс 3а)

- Аналитичар за сајбер-безбедност
- Техничар за обновлива енергија
- Менаџер за социјални медиуми
- Специјалист за здравствени податоци
- Офицер за етика во вештачка интелигенција
- Планер за климатска отпорност
- Терапевт за виртуелна реалност
- Специјалист за логистика и синцир на снабдување
- E-Sports тренер
- Оператор на дрон

Дел Б – Картички со вештини

Технички и дигитални вештини • Програмирање и кодирање • Анализа на податоци • Користење алатки за виртуелна реалност • Управување со дрон • Познавање на сајбер-безбедност
Зелени и еколошки вештини • Системи за обновлива енергија • Еколошка свесност • Одржлив дизајн • Планирање за прилагодување кон климатските промени
Здравствени и негувателски вештини • Емпатија и комуникација • Грижа за пациенти • Познавање на психологија • Управување со медицински податоци

Креативни и комуникациски вештини

- Креативност и дизајн
- Креирање содржини
- Управување со социјални медиуми
- Јавно говорење и лидерство

Преносливи вештини (применливи на многу работни места)

- Решавање проблеми
- Тимска работа
- Критичко размислување
- Прилагодливост
- Управување со проекти

3г: Измисли професија на иднината

Назив на работно место:

Сектор (дигитален, зелен, здравство, креативен, друго):

Главни задачи:

1.

2.

3.

Потребни вештини:

- ---
- ---
- ---

Патеки за образование/обука:

Зошто ова работно место ќе биде важно во иднината?

По желба-визуелна претстава:

Нацртај или дизајнирај лого, симбол или скица што го претставува ова работно место.

3д: Лист за истражување на кариера – 3 професии за кои сакам да дознаам повеќе

Чекор 1 – Мои 3 работни места

Наведи три работни места што би сакал/а подетално да ги истражиш:

1. _____
2. _____
3. _____

Чекор 2 – Зошто овие работни места?

За секое работно место, објасни зошто те интересира.

- Работно место 1: _____
- Работно место 2: _____
- Работно место 3: _____

Чекор 3 – Вештини за учење

Кои вештини треба да ги развијам за секое работно место?

- Работно место 1: _____
- Работно место 2: _____
- Работно место 3: _____

Чекор 4 – Прв чекор за акција

Која е една работа што можам да ја направам за да дознаам повеќе за секое работно место?

(на пр: онлајн истражување, интервју со некогo, пронаоѓање курс, приклучување кон клуб)

- Работно место 1: _____
- Работно место 2: _____
- Работно место 3: _____

Модул 2: Работна средина: Можности за учење – меѓународни и локални програми

4а: Проверка на факти во програми – ЕУ програми

Еразмус+	• Кој може да учествува: ученици, наставници, млади. • Активности: размени, обуки, волонтирање. • Придобивки: интеркултурно искуство, нови вештини, вмрежување. • Како да се аплицира: преку училиште / младинска организација.
DiscoverEU	• Кој може да учествува: 18-годишни млади. • Активности: бесплатни патни пропусници низ Европа. • Придобивки: културно откривање, независност, нови искуства. • Како да се аплицира: онлајн преку ЕУ порталот.
European Solidarity Corps	• Кој може да учествува: млади на возраст од 18–30 години.. • Активности: волонтирање, проекти за солидарност. • Придобивки: општествен ангажман, развој на вештини, вмрежување.. • Како да се аплицира: регистрација на ЕУ порталот.
eTwinning	• Кој може да учествува: наставници и ученици во училиштата. • Активности: онлајн колаборативни проекти. • Придобивки: дигитални вештини, интеркултурно учење. • Како да се аплицира: преку училишната платформа.
Национални програми (пример)	• Кој може да учествува: ученици во средно образование. • Активности: локални стипендии, ВЕТ практиканство, грантови за мобилност.. • Придобивки: работно искуство, финансиска поддршка, локални можности. • Како да се аплицира: преку национални агенции / училишни служби.

46: Мапа на мобилност – работен лист

Чекор 1 – Избери програма

Програма што сакам да ја истражам: _____

Чекор 2 – Дестинација

Земја / Град каде што би одел/а: _____

Чекор 3 – Активности

Кои активности би ги извршувал/а таму?

1. _____
 2. _____
 3. _____
-

Чекор 4 – Придобивки

Што би добил/а / научил/а од ова искуство?

1. _____
 2. _____
 3. _____
-

Чекор 5 – Лична рефлексija

Зошто оваа програма е важна за мене?

4в: Презентација на програма – работен лист

Нашата презентација треба да одговори:

Што е програмата?

Кој може да учествува?

Кои активности/придобивки ги нуди?

Зошто другите ученици треба да се приклучат?

Наш слоган/клучна порака:

4Г: Анализа на сведоштва

Чекор 1 – Информации за програмата

На која програма се приклучил/а лицето?

Чекор 2 – Придобивки

Што добиле од искуството?

Чекор 3 – Предизвици

Со какви предизвици се соочиле?

Чекор 4 – Лична рефлексija

Дали би сакал/а да имаш слично искуство?

☐ Да ☐ Не ☐ Можеби

Зошто / Зошто не?

Чекор 5 – Совет

Каков совет би му/й дал/а на нов учесник?

4д: Мој пасош на можности

Име: _____ Датум: _____

Чекор 1 – Мои можности Програма 1: _____ Програма 2: _____
Чекор 2 – Зошто ги избирам нив Програма 1: _____ Програма 2: _____
Чекор 3 – Вештини/придобивки што би ги стекнал/а Програма 1: _____ Програма 2: _____
Чекор 4 – Мојот прв чекор за акција Програма 1: _____ Програма 2: _____

Модул 3: Донесување одлуки: Од предмет до кариера – поврзување на точките

5а: Дијаграм „Од предмет до кариера“

Инструкции за учениците:

1. Избери училишен предмет што го изучуваш или што ти се допаѓа.
2. Размисли за преносливите вештини што ги стекнуваш преку тој предмет (на пр: решавање проблеми, креативност, тимска работа).
3. Поврзи ги тие вештини со можни сектори на вработување (на пр., здравство, медиуми, технологија).
4. Размисли за конкретни кариери во рамки на тој сектор.
5. На крај, наведи ги образовните или обуките патеки што ти се потребни за да стигнеш до таа кариера.

Цел на активноста: Да се разбере како училишните предмети се поврзуваат со реални кариери и кои чекори се потребни за да се стигне до нив.

ПРЕДМЕТ	Преносливи вештини	Сектори на вработување	Кариери	Патеки за образование / обука
Литература	Комуникација, анализа	Медиуми	Новинар	Диплома по новинарство

56: Бинго картички: Предмет – Сектор

Инструкции за учениците

1. Погледни ја својата бинго-картичка
 - Секое поле содржи назив на училишен предмет (на пр: Математика, Историја) или кариерен сектор (на пр: Здравство, ИТ, Инженерство).
2. Слушај го внимателно наставникот
 - Наставникот ќе изговара вештина, алатка или задача.
 - Пример: „Решавање равенки“ → Ова одговара на Математика.
3. Провери ја картичката
 - Ако го имаш соодветниот предмет/сектор, означи го тоа поле (со пенкало, молив или жетон).
4. Победа во играта
 - Првиот ученик што ќе пополни цел ред, колона или дијагонала ќе извика БИНГО!!
 - Наставникот ќе ги провери одговорите.
5. Продолжете со играта
 - По првиот победник, играта може да продолжи додека уште ученици не добијат Бинго.

✦ Совет: Не очекувај секоја вештина/задача да одговара на поле на твојата картичка.

Токму тоа ја прави играта забавна!

1 Карта

Б	И	Н	Г	О
Математика	Здравство	Инженерство	Уметност	Градежништво
Историја	ИТ	Финансии	Биологија	Угостителство
Географија	Физичко	ПРАЗНО МЕСТО	Право	Медиум
Англиски	Музичко	Земјоделство	Образование	Економија
Физика	Странски јазик	Влада	Јавна безбедност	Драма

Означи го секој предмет кога наставникот ќе го повика соодветниот поим!

2 Карта

Б	И	Н	Г	О
ИТ	Географија	Право	Историја	Транспорт
Инженерство	Финансии	Уметност	Математика	Производство
Англиски	Биологија	ПРАЗНО МЕСТО	Градежништво	Здравство
Образование	Влада	Угостителство	Физичко	Земјоделство
Музичко	Економија	Медиум	Јавна безбедност	Научно истражување

Означи го секој предмет кога наставникот ќе го повика соодветниот поим!

3 Карта

Б	И	Н	Г	О
Здравство	Англиски	Образование	Финансии	Физика
Право	Транспорт	Математика	Земјоделство	ИТ
Уметност	Физичко	ПРАЗНО МЕСТО	Историја	Музичко
Градежништво	Влада	Инженерство	Медиум	Биологија
Угостителство	Драма	Маркетинг	Географија	Хемија

Означи го секој предмет кога наставникот ќе го повика соодветниот поим!

4 Карта

Б	И	Н	Г	О
Биологија	Драма	Финансии	Физичко	Инженерство
Географија	Математика	Влада	Економија	Драма
Музичко	Уметност	ПРАЗНО МЕСТО	ИТ	Угостителство
Физика	Медиум	Хемија	Градежништво	Здравство
Земјоделство	Историја	Транспорт	Англиски	Маркетинг

Означи го секој предмет кога наставникот ќе го повика соодветниот поим!

5 Карта

Б	И	Н	Г	О
Маркетинг	Земјоделство	Медиум	Музичко	Географија
Образование	Здравство	Јавна безбедност	Биологија	Право
Англиски	ИТ	ПРАЗНО МЕСТО	Уметност	Градежништво
Финансии	Странски јазик	Угостителство	Влада	Производство
Економија	Физичко	Инженерство	Транспорт	Научно истражување

Означи го секој предмет кога наставникот ќе го повика соодветниот поим!

Помошен лист за наставникот

Како да се користи

1. Прочитај го поимот од левата колона на учениците.
2. Учениците ќе го означат соодветниот предмет / кариерно поле на своите бинго-картички.
3. Користи ја десната колона за да провериш дали учениците го означиле точниот предмет.
4. Повикај ги поимите по случаен редослед за играта да остане возбудлива!

Победа: Првиот ученик што ќе пополни линија (хоризонтална, вертикална или дијагонална) победува!

Поим (вештина, алатка или задача)	Одговор (предмет / сектор)
Пишување код или програма	ИТ – (Информатичка технологија)
Анализирање поезија или роман	Англиски / Литература
Дизајнирање мост или коло	Инженерство
Проучување на антички цивилизации	Историја
Пресметување проценти и сооднос	Математика
Заштита на клиент пред суд	Право
Дијагностицирање болест на пациент	Здравство
Изведување лабораториски експеримент	Наука / Истражување
Читање и разбирање на мапа	Географија
Управување со хотел или ресторан	Угостителство
Креирање план на лекција за час	Образование
Сликање портрет или пејзаж	Уметност
Конјугирање глаголи на друг јазик	Странски јазик
Пишување статија за весник	Медиум / Новинарство
Одгледување култури или добиток	Земјоделство
Разбирање на понуда и побарувачка	Економија
Играње тимски спорт или тестирање на фитнес	Физичко образование
Читање планови на градилиште	Градежништво

Поим (вештина, алатка или задача)	Одговор (предмет / сектор)
Изведување на сцена	Драма / Театар
Управување со инвестиции и буџети	Финансии
Проучување клетки под микроскоп	Биологија
Одговарање на итна ситуација (на пр., пожар)	Јавна безбедност
Составување или читање музички ноти	Музичко
Дизајнирање реклама	Маркетинг
Поправање мотор или машина	Производство / Механика
Разбирање на гранките на владата	Влада / Граѓанско образование
Пишување код за веб-страница	Технологија / ИТ
Разбирање на гравитација и движење	Физика
Летање на авион или управување со логистика	Транспорт
Изведување истражување и објавување труд	Научно истражување

5в: Следи го патот – Игра за поврзување на кариера

Страна 1: Инструкции за учениците

Цел: Изберете предмет што ви е омилен и поврзете го со 3 кариери користејќи вештини, сектори и образовни чекори.

Како се игра:

1. Започнете со картичка со предмет (изберете една од шпилот или одберете сами предмет).
2. Извлечете картички со вештини што се поврзани со тој предмет.
3. Поврзете ги со картички за кариера од шпилот.
4. Додадете чекор за образование/обука за да прикажете како се стигнува до таму.
5. Запишете ја вашата патека на листот „Следи ја патеката“.

Победнички услов (опционално, доколку се користи како натпревар): Креирајте ја најуникатната или најизненадувачката кариерна патека!

Страна 2: Лист „Следи ја патеката“ (празен за учениците)

Мојот предмет: _____

→ Чекор 1: Вештини што ги стекнувам од овој предмет

- _____
- _____

→ Чекор 2: Можни сектори на вработување

- _____

→ Чекор 3: Кариери што го користат овој предмет

1. _____
2. _____
3. _____

→ Чекор 4: Потребно образование/обука

- Фокус во средно образование: _____
- Опција по средно образование: _____
- Други патеки (практиканство, сертификати и сл.): _____

📌 Финален пример за патека:

Математика → Решавање проблеми → Финансии → Аналитичар на податоци →
Универзитетска диплома по статистика

Страна 3: Картички за печатење (за употреба во училница)

- Картички со предмети (Математика, Литература, Биологија, Уметност, Историја, Компјутерски науки итн.)
- Картички со вештини (Решавање проблеми, Креативност, Критичко размислување, Тимска работа, Комуникација, Технички вештини итн.)
- Картички со сектори (Здравство, Медиуми, Бизнис, Технологија, Образование, Уметност и култура, Влада, Инженерство итн.)
- Картички со кариери (Доктор, Адвокат, Наставник, Аниматор, Новинар, Научник за податоци, Социјален работник, Архитект итн.)
- Картички со образовна патека (Универзитет, Колеџ, Практиканство, Сертифицирање, Обука на работно место итн.)

📌 Наставниците можат да ги испечатат, исечат и измешаат овие картички за интерактивна активност базирана на картички. Учениците потоа ја градат својата патека користејќи ги картичките и ја запишуваат на својот работен лист.

■ Картички со предмети

Математика – Броеви, логика, решавање проблеми

Биологија – Живи системи, здравје, животна средина

Литература – Читање, анализа, раскажување приказни

Уметност – Креативност, изразување, дизајн

Компјутерски науки – Програмирање, иновации, технологија

Историја – Општество, култура и промени низ времето

Географија – Животна средина, патување и глобална свесност

Економија – Трговија, податоци, донесување одлуки

Физика – Сили, енергија и експериментирање

Психологија – Човечко однесување и емоции

■ Картички со вештини

Решавање проблеми – Пронаоѓање паметни решенија

Креативност – Создавање нови идеи

Критичко размислување – Внимателно оценување на информациите

Тимска работа – Добра соработка со други

Комуникација – Јасно споделување идеи

Лидерство – Водење и инспирирање на други

Технички вештини – Ефикасно користење алатки и технологија

Истражување – Собирање и анализа на податоци

Приспособливост – Прилагодување на нови предизвици

Емпатија – Разбирање на перспективите на другите

■ Картички со сектори

Здравство

Образование

Технологија

Бизнис и финансии

Уметност и култура

Медиуми и комуникација

Инженерство

Влада и јавни услуги

Животна средина и одржливост

Туризам и угостителство

■ Картички со кариери

Доктор

Наставник

Научник за податоци

Аниматор

Архитект

Новинар

Адвокат

Социјален работник

Софтверски програмер

Еколошки консултант

■ Картички со образовна патека

Универзитетска диплома

Диплома од колеџ

Практиканство

Професионално сертифицирање

Обука на работно место

Онлајн курсеви / MOOCs

Стручно училиште

Постдипломски студии

Краткорочна работилница

Пракса / работна позиција

Бг: Мапирање на алтернативни кариерни опции

Друг ефикасен метод за создавање нови кариерни опции е да ги мапирате сите професии поврзани со онаа што ве интересира. На овој начин, може да откриете професија што ви одговара повеќе од онаа што првично сте ја имале на ум.

На пример, подолу е прикажана мапа на професионалниот сектор поврзан со медицинските сестри. Мапата не е целосна, бидејќи постојат десетици сродни професии. Сепак, наведените се доволни за да се илустрира примерот. Откако ќе ги забележите сродните професии, можете да ги споредите за да видите која најмногу ви одговара.

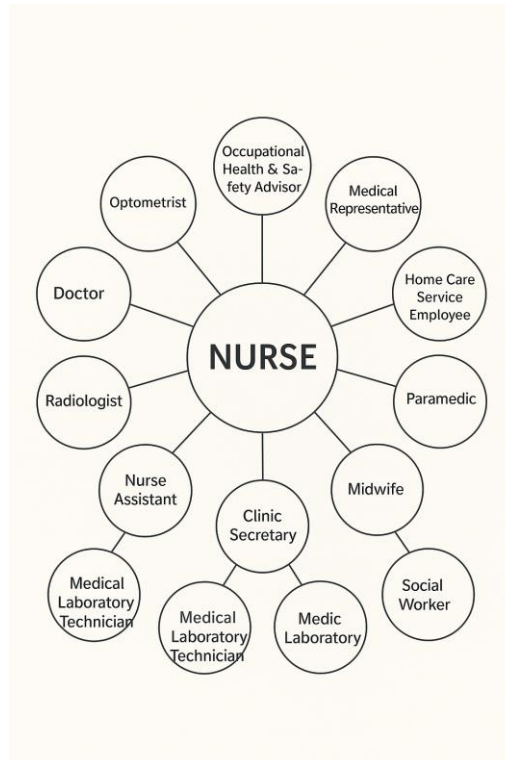
На пример, може да почувствувате дека работата како медицинска сестра не ве привлекува многу и да одлучите да продолжите кариера како лекар. Или можеби ви се допаѓа медицинската област, но не сакате да работите во директен контакт со пациенти, па во тој случај би можеле да станете лабораториски техничар. Можеби не сакате да ја завршите четиригодишната образовна програма за медицинска сестра и ќе изберете пократка образовна програма за медицински асистент. Или пак, не сакате да работите во смени и затоа ќе изберете позиција со медицински задолженија, како што е рецепционер/ка во клиника со редовно работно време.

На овој начин, треба самостојно да го координирате мапирањето на секое професионално поле.

Пример за професии поврзани со медицинска сестра:

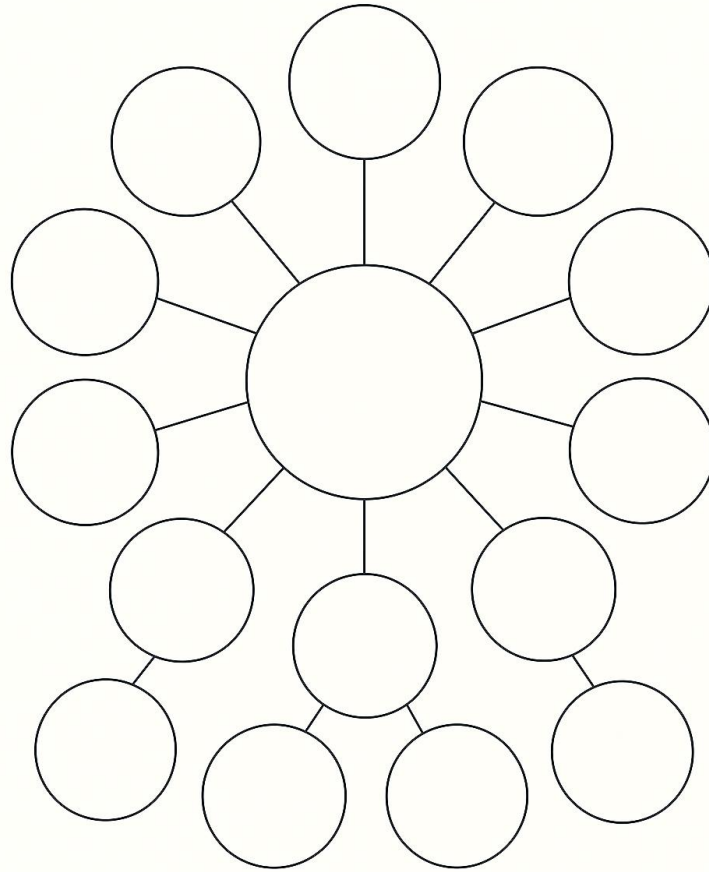
МЕДИЦИНСКА СЕСТРА

Советник за безбедност и здравје при работа, Медицински претставник, Вработен во служба за домашна нега, Диетолог, Болничар, Акушерка, Фармацевт, Стоматолог, Социјален работник, Секретар во клиника, Медицински лабораториски техничар, Фармацевтски асистент, Асистент на медицинска сестра, Оптометричар, Доктор, Радиолог, Физиотерапевт, Медицински лабораториски технолог.



Инструкции:

Користете го мапирањето на алтернативни опции за професијата медицинска сестра како пример. Во центарот на страницата напишете професија што ви е интересна. Околу оваа професија напишете ги сите поврзани професии. Доколку е потребно, повторете го истиот процес и со други професии вклучени во вашата листа на најпосакувани избори. Оваа активност можете да ја направите со друго лице кое може да ви даде идеи. Откако ќе ја завршите мапата на професионалното поле, споредете ја секоја од алтернативните опции со вашето лично кариерно тркало. Кои алтернативи најмногу ви одговараат? Зошто?



Модул 3: Донесување одлуки: Донесување одлуки во реалниот живот – Планирање со цел

ба: Дрво на одлуки

Користете го овој работен лист за да го изградите сопственото дрво на одлуки. Започнете од стеблото (главната одлука) и додавајте гранки за различни опции, чекори, исходи и пречки. Користете бои доколку е можно:

- **Плава** = Чекори, - **Зелена** = Позитивни исходи, - **Црвена** = Пречки

1. Главна одлука (стебло)

Напишете ја вашата главна одлука во стеблото на дрвото. Пример: „Што да правам по завршување на средно училиште?“.

2. Гранки (опции)

Нацртајте две или повеќе големи гранки за вашите опции. Пример:

- Универзитет
- Стручно образование

3. Изградете ги вашите гранки

За секоја гранка, додадете:

- Чекори (сина): Кои активности се потребни?
- Позитивни исходи (зелена): Што може да тргне добро?
- Пречки (црвена): Што може да тргне наопаку? Како би се справиле со тоа?

4. Рефлексија

Што научивте од мапирањето на вашето дрво на одлуки?

Домашна задача (проширување)

Креирајте лично дрво на одлуки за реален избор со кој се соочувате. Примери:

- Приклучување кон спортски тим наспроти фокусирање на учењето
- Избор на едно хоби наместо друго
- Прифаќање летна работа наспроти патување

66: Кариерни крстосници – SWOT анализа

Чекор 1: Чекор 1: На лист хартија нацртај голем плус-знак (+) така што страницата ќе биде поделена на четири полиња.

Чекор 2: Дај му на секое поле наслов:

- Горно лево: „Силни страни“ – работи во кои сум добар/а или вештини што веќе ги поседувам.
- Горно десно: „Слаби страни“ – работи во кои сè уште не сум доволно добар/а, но можам да ги подобрам.
- Долно лево: „Можности“ – шанси или ситуации околу мене што можат да ми помогнат да ги остварам моите цели.
- Долно десно: „Закани“ – проблеми или предизвици со кои може да се соочам и кои можат да го отежнат остварувањето на целите..

Чекор 3: Погледни ги твоите четири полиња и размисли за наслов за твојата кариерна раскрсница. Овој наслов треба да покаже зошто твојата идна кариера ти е важна.

СИЛНИ СТРАНИ (Работи во кои сум добар/а)

- Во што навистина сум добар/а?
- Што најмногу уживам да го правам?
- Кои од моите вештини се најсилни или најпосебни?
- По што се издвојувам од другите?

СЛАБИ СТРАНИ (Работи на кои можам да работам)

- Со кои работи имам тешкотии?
- Во што сакам да се подобрам?
- Дали постои нешто кај себе што би сакал/а да го променам?
- Како можам да се подобрам и да бидам поуспешен/на во тоа што го правам?

МОЖНОСТИ (Шанси што можам да ги искористам)

- Кои шанси или можности ги забележувам околу себе?
- Дали постојат трендови или промени што можат да ми помогнат?
- Кои можности ме мотивираат или ми претставуваат предизвик?

ЗАКАНИ (Работи што може да ми застанат на патот)

- Со какви проблеми може да се соочам при барање работа?
- Што прават другите што може да ми го отежнат патот?
- Дали се случуваат промени што би можеле да ми создадат тешкотии?

Наслов на мојата кариерна раскрсница (Ве молиме наведете наслов за вашата кариерна раскрсница).

6в: Избор помеѓу алтернативни решенија

Еден начин да се избере помеѓу алтернативните опции е да се одлучи кои критериуми сакате конечниот избор да ги исполни. Утврдете колку од овие критериуми ги исполнува секоја од алтернативните опции. Донесете одлука врз основа на тоа која опција ги исполнува најмногу од поставените критериуми.

КРИТЕРИУМИ	Опција 1	Опција 2	Опција 3
Вештини (пр: критичко размислување, тимска работа, преземање иницијатива...)			
Вредности (пр: независност, моќ, сигурност, придонес кон општеството...)			
Интереси (пр: лидерство, истражување/учење, уметност...)			
Лични карактеристики (пр: совесност, трпеливост, сигурност, методичен пристап, доверба...)			

6г: Работен лист „Предности и недостатоци“ – споредување на алтернативни опции

ДИЈАГРАМ НА АЛТЕРНАТИВНИ ОПЦИИ

1. Најпрво, јасно запиши го конкретниот проблем или дилема што те засега, заедно со алтернативните опции што ги имаш на ум и сакаш да ги споредиш. За секоја опција, во соодветните колони, наведи ги факторите што влијаат врз твоето донесување одлука. Поточно, запиши ги предностите (+) и недостатоците (–) на секоја опција, како и последиците што ќе произлезат доколку ја избереш.
2. Потоа, на скала од 1 до 10 процени ја субјективната важност што секој фактор ја има за тебе. Запрашај се: „*Колку ми е ова важно?*“.
3. Откако ќе го завршиш горенаведениот процес, спореди ги факторите еден по еден во рамките на секоја опција. Размисли: „Ако го имам ова, но го немам другото, како ќе се чувствувам? Дали ова ја менува тежината или важноста на некој од факторите?“. Понекогаш факторите може да бидат меѓусебно исклучиви или нивната важност или тежина да се промени за тебе.
4. На крај, ќе останат клучните фактори што навистина те засегаат. Која опција има најмногу предности и, нумерички, најголема вкупна тежина — ако ги собереш оценките за предностите и потоа ја одземеш вкупната важност на недостатоците? Кои се последиците?
5. Со евалуација на резултатите, можеби ќе бидеш подготвен/а да ја донесеш и запишеш конечната одлука. Доколку не, не обесхрабрувај се. Можно е, пред да почувствуваш сигурност во изборот, да ти биде потребна помош од дополнителни вежби за донесување одлуки, собирање повеќе информации и/или разговор и поддршка од советник.

Проблем или дилема:

.....

Чекор 1 – Идентификувај ги твоите опции

Наведи ги опциите кои сакаш да ги споредиш:

- Опција 1:
- Опција 2:
- Опција 3:

Чекор 2 – Наведи ги предностите, недостатоците и последиците

1 ^{ва} опција		2 ^{ра} опција		3 ^{та} опција	
+	-	+	-	+	-

Чекор 3 – Оценување на важноста на секој фактор

На скала од 1 (неважно) до 10 (исклучително важно), оцени колку е значаен секој фактор за тебе.

Запрашај се: „Колку ми е ова важно? “.

Чекор 4 – Споредување и размислување

За секој фактор, прашај се:

- “Ако го имам ова, а го немам другото, како ќе се чувствувам?”
- “Дали ова ја менува важноста на некој фактор?”

Запиши ги сите промени во оценките за важност тука:

.....

Чекор 5 – Пресметување на резултатите

За секоја опција:

1. Собери ги оценките за важноста на предностите.
2. Собери ја вкупната важност на недостатоците.
3. Одземи ги недостатоците од предностите за да го добиеш вкупниот резултат.

Чекор 6 – Преглед на последиците и донесување одлука
Врз основа на твоите резултати и утврдените последици:

- Која опција има највисок резултат?
- Кои се најважните фактори што влијаат врз мојата одлука?
- Дали последиците ја поддржуваат мојата одлука?

Конечна одлука:

.....
Следни чекори (доколку не сте сигурни):

- Соберете повеќе информации.
- Пробајте дополнителни вежби за донесување одлуки.
- Разговарајте со лице од доверба или со кариерен советник.

6д: Поставување кариерни цели (SMART пристап)

Поставување цели (SMART цели за средношколци) **ж**

Во англискиот јазик се вели дека една цел треба да биде паметна (SMART): *специфична (Specific), мерлива (Measurable), остварлива (Attainable), реалистична (Realistic) и временски определена (Timely)*. Да видиме што значи секој од овие елементи за тебе како средношколец.

Специфично (*Specific*) значи детално, прецизно и јасно насочено. Целта е специфична кога точно знаеш што сакаш да постигнеш. Едноставна и јасна цел е полесна за остварување. Направи ја целта што е можно поконкретна, поставувајќи си ги следниве прашања: *Кој? Што? Кога? Каде? Како?*

- Пример: Наместо да кажеш „Сакам да бидам подобар/ра на училиште“, кажи „Сакам да ја подобрам оценката по математика од тројка на четворка до крајот на полугодieto“.

Мерливо (*Measurable*) значи дека можеш да го следиш својот напредок. Треба да знаеш кога си ја постигнал/а целта. Зборови како „подобро“ или „да се подобрам“ се нејасни. Додај бројки или јасни чекори за да можеш да го измериш постигнувањето.

- Пример: Наместо „Ќе читам повеќе книги оваа година“, кажи „Ќе прочитам 10 книги до крајот на летото.“

Остварливо (*Attainable*) значи дека целта главно зависи од тебе и од она што можеш да го контролираш. Целта не треба премногу да зависи од постапките на другите. Размисли што е реално во твоја моќ.

- Пример: Наместо „Сакам да освојам прво место на саемот за наука“ (што зависи од судиите и другите натпреварувачи), кажи „Ќе го завршам и ќе го презентирам мојот научен проект две недели пред рокот.“

Реалистично (*Realistic*) значи дека целта е можна, но воедно те поттикнува да се развиваш. Таа треба да биде предизвик, без да биде преоптоварувачка.

- Пример: Наместо „Ќе учам 6 часа секоја вечер“ (што е премногу екстремно), пробај „Ќе учам математика по 1 час по училиште, три пати неделно.“ Тоа е предизвик, но е изводливо.

Временски определено (*Timely*) значи дека целта има рок. Без јасна временска рамка, лесно е да се одложува. Постави конкретен датум или период во кој ќе ја оствариш целта.

- Пример: Наместо „Наскоро ќе се подготвам за тестот по биологија“, кажи „Ќе повторувам по едно поглавје секоја недела и ќе ги завршам сите вежби до 10 март.“

На крај, важен е и јазикот што го користиш при формулирањето на целите. Избегнувај нејасни изрази како „се надевам“ или „би сакал/а“. Наместо тоа, користи самоуверени изјави што покажуваат посветеност:

- Пример: Наместо „Се надевам дека ќе бидам добар/добра на испитот по англиски“, кажи „До крајот на оваа недела ќе напишам и ќе ревидирам три пробни есеи за испитот по англиски.“

Сега е твој ред:

Врз основа на она што го научи, запиши ја својата кариерна или образовна цел:

Мојата цел е

Модул 3: Донесување одлуки – Реален разговор: од соништа до реалност/Ајде да бидеме реални и самоуверени

7а: Временска линија „Од сон до план“ – 10 годишни цели

Размисли за твоите соништа и за тоа што сакаш да го постигнеш во следните 10 години. Подели ги целите во реална временска линија. Биди оптимистичен/на, но и практичен/на. Користи дополнителен лист хартија доколку е потребно.

Чекор 1: Визуелизирај го својот сон

Замисли го твојот идеален живот по 10 години. Доколку можеш да го избереш посакуваниот начин на живот, што мислиш дека би правел/а? Обиди се да бидеш реалистичен/на, но истовремено и оптимистичен/на – препорачливо е да се имаат соништа! Напиши краток пасус во кој ќе опишеш:

- Каде живееш? (Во каква средина и во каков дом?)
- Како ја заработуваш својата егзистенција? (Со што точно се занимаваш?)
- Со кого го поминуваш времето?
- Како го поминуваш слободното време? (Што точно правиш?)

Можеш да додадеш и други детали што ти се важни за да се чувствуваш среќно и задоволно.

Чекор 2: Поставување 10-годишни цели

Запиши ги трите главни достигнувања што сакаш да ги постигнеш за 10 години.:

- 1.
- 2.
- 3.

Чекор 3: Дополнителни детали

Запиши ги сите дополнителни детали, идеи или навики што ќе ти помогнат да успееш.

76: Кариерни цели чекор по чекор

Идентификувај три кариерни цели кои се најважни за остварување на твоите професионални желби и аспирации.

Цел 1:

Цел 2:

Цел 3:

Цел 1:

1. Во следните две години, кои три активности можеш да ги преземеш за да се приближиш кон оваа цел?
 - а.
 - б.
 - в.
2. Идентификувај ги трите најважни чекори што треба да ги преземеш во следните шест месеци за да започнеш да работиш кон оваа цел.
 - а.
 - б.
 - в.
3. Наведи најмалку три работи што треба да ги направиш во следните 30 дена за да започнеш да работиш кон оваа цел.
 - а.
 - б.
 - в.

Цел 2:

1. Во следните две години, кои три активности можеш да ги преземеш за да се приближиш кон оваа цел?
 - а.
 - б.
 - в.
2. Идентификувај ги трите најважни чекори што треба да ги преземеш во следните шест месеци за да започнеш да работиш кон оваа цел.
 - а.
 - б.
 - в.

3. Наведи најмалку три работи што треба да ги направиш во следните 30 дена за да започнеш да работиш кон оваа цел.
 - а.
 - б.
 - в.
-

Цел 3:

1. Во следните две години, кои три активности можеш да ги преземеш за да се приближиш кон оваа цел?
 - а.
 - б.
 - в.
2. Идентификувај ги трите најважни чекори што треба да ги преземеш во следните шест месеци за да започнеш да работиш кон оваа цел.
 - а.
 - б.
 - в.
3. Наведи најмалку три работи што треба да ги направиш во следните 30 дена за да започнеш да работиш кон оваа цел.
 - а.
 - б.
 - в.

7в: Мој акциски план

Моите цели

...

...

...

Како ќе ги постигнам?

Чекор 1

Чекор 2

Чекор 3

Што има околу мене што може да ми помогне да ја постигнам мојата цел? (луѓе, ресурси)

...

...

...

...

...

Со какви пречки би можел/ла да се соочам? (надворешни, внатрешни)

...

...

...

...

...

Кои емоции би можел/ла да ги доживеам за време на мојот труд и како ќе ги искористам?

Позитивни емоции

...

...

...

...

...

Негативни емоции

...

...

...

...

...

Како ќе ги искористам надворешните ситуации? (можности)

...

Како мојата лична цел може да придонесе за општеството како целина?

...

Сумирајте во една реченица зошто сум оптимист/ка дека ќе успеам.

Ќе ја постигнам мојата цел затоа што.....

7г: Креирај своја визионерска табла

Визионерската табла е колаж од слики, зборови и симболи што ја претставуваат иднината што сакаш да ја создадеш за себе. Таа се однесува на тоа што те инспирира и како сакаш да се појавуваш и делуваш во животот.

Чекор 1: Рефлектирај (Размислувај и запиши – 5–10 минути)

Одговори си на следните прашања:

- Во што сум добар/добра? (Мои силни страни)
- Што ми е најважно? (Мои вредности)
- За што сонувам во иднина? (Мои цели)
- Како сакам да направам разлика? (Мој придонес)
- Како сакам да се чувствувам секој ден во иднина?

Чекор 2: Собери (Најди слики и зборови – 10–15 минути)

- Прелистај списанија, весници или испечатени слики.
- Исечи зборови, слики или симболи што те инспирираат.
- Избери работи што ти изгледаат соодветни — не грижи се ако не се „совршени“

Чекор 3: Креирај (Распореди и дизајнирај – 15–20 минути)

- На хартија или постер, распореди ги сликите и зборовите.
- Направи ја шарена и лична — додај цртежи, скици или свои зборови.
- Нема правилен или погрешен начин. Таблата треба да ја раскаже твојата уникатна приказна.

Чекор 4: Сподели (по избор – 5–10 минути)

Доколку сакаш, сподели ја својата табла со партнер или група:

- “Една тема што ја забележувам на мојата визиона табла е...”
- “Еден збор што ја опишува мојата иднина е...”

Запомни: Ова е твоја табла — направи ја значајна за ТЕБЕ.

- Фокусирај се на она што те возбудува и те инспирира.
- Твојата визија може да се менува и да расте со текот на времето.

7д: Размислување за отпорност на неуспех

Отпорност значи способност да се закрепне по неуспеси, да се приспособи на предизвици и да се продолжи напред. Замисли ја отпорноста како ластик — може да се растегне под притисок, но повторно се враќа во својата форма.

Упатства за ученици

1. Размисли за минат предизвик: Избери момент кога си се соочил/а со тешкотија или неуспех (на пример: тест на кој не си постигнал/а добар резултат, не си бил/а примен/а во тим, си имал/а конфликт со пријател или нешто друго што ти е значајно).
2. Запиши го твоето искуство: Користи ги прашањата од работниот лист како водич за размислување: Што се случи? Како се чувствувааше? Што ти помогна да се справиш? Што научи?
3. Идентификувај ги твоите стратегии за отпорност на неуспех: Погледни ги примерите на работниот лист и додај свои. Забележи кои стратегии ти помогнале да закрепнеш.
4. Сподели со партнер (по избор): Доколку се чувствувааш удобно, сподели ја твојата приказна во парови или мали групи. Слушај ги другите и забележи сличности и разлики во начинот на кој луѓето се справуваат со предизвици.
5. Креирај изјава за посветеност кон отпорност на неуспехот: Напиши една реченица што започнува со: „Следниот пат кога ќе се соочам со предизвик, ќе“. Ова е твој личен потсетник за тоа како сакаш да реагираш на идни неуспеси.

Чекор 1: Размисли за минат неуспех

Сети се на момент кога си се соочил/а со предизвик или неуспех. Запиши ги твоите мисли подолу:

1. Каква беше ситуацијата?

2. Како се чувствувааше тогаш?

3. Што ти помогна да се справиш или да продолжиш напред?

4. Што научи од тоа искуство?

Чекор 2: Моите стратегии за отпорност на неуспех

Размисли за стратегиите што ги користеше за да го надминеш предизвикот. Примерите може да вклучуваат:

- Барање помош
- Обидување повторно на нов начин
- Останување позитивен/на
- Грижа за себе (одмор, вежбање, хобија)
- Разговор со некој кому му веруваш

Чекор 3: Гледање напред

Напиши една изјава за посветеност кон отпорноста за себе:

„Следниот пат кога ќе се соочам со предизвик, ќе...”

7г: Неуспехот е повратна информација

Цел:

- Нормализирање на неуспесите и учење на отпорност.
- Да им се помогне на учениците да ги гледаат неуспесите како можности за учење и раст во нивното кариерно патување.

Чекор 1: Сети се на предизвик Сети се на момент кога имаше неуспех или тешкотија академски, социјално или лично. Примери вклучуваат лош резултат на испит, пропуштена можност или проект што не се реализирал според планот.

Кратко опиши што се случи:

Чекор 2: Размисли за искуството Одговори на следните прашања:

1. Зошто мислиш дека не се случи според планот?

2. Што научи од ова искуство?

3. Како можеш да ја примениш оваа лекција на идни кариерни предизвици?

Чекор 3: Споделување во пар/група (по избор) Сподели ги твоите размислувања со партнер или мала група ако се чувствуваш удобно. Фокусирај се на точките за учење, а не на самиот неуспех.

Прашања за дискусија:

- Како се почувствува размислувајќи за овој неуспех?
- Дали забележа некои вештини или силни страни што ги разви преку ова искуство?

- Како примената на растечки начин на размислување може да помогне во реални кариерни ситуации?
-

Клучни поуки:

- Неуспехот е нормален дел од учењето и кариерниот развој.
- Неуспесите даваат вредни лекции што можат да ги водат идните одлуки.
- Постојаноста и размислувањето се поважни од совршенството.

Модул 4: Дигитални алатки за кариерен развој: Откриј со технологија

8а: Истражување на работни места со кариерни платформи – работен лист за кариерен детектив

Дел 1 – Профили на работни места од O*NET OnLine / My Next Move

За секое работно место, пополни ги следниве детали:

Назив на работно место: _____

Опис на работа (2–3 реченици): _____

Главни одговорности: _____

Топ 3 потребни вештини / способности: _____

Образование / потребна обука: _____

Технологија / дигитални алатки што се користат: _____

Просечна плата (ако е достапно): _____

Тип на личност што одговара на оваа улога: _____

Дел 2 – Поврзаност со училишни предмети

- Кои предмети во училиште се поврзани со оваа работа? _____
- Колку се чувствуваш сигурно во овие предмети? (заокружи едно)

😊 Сигурен/на | 😊 Во ред | 😊 Сè уште не сум сигурен/на

Дел 3 – Лична соодветност

- Дали мислиш дека оваа работа одговара на твојата личност? Зошто или зошто не?
- _____
- Кои делови од работата одговараат на твоите силни страни?
- _____

- Кои делови би можеле да бидат предизвикувачки?

Дел 4 – За и против

За (предности на оваа работа): _____

Против (можни негативни страни): _____

Дел 5 – Проверка на одлуката за кариера

- После ова истражување, јас сум:

✓ Позаинтересиран/а I ? Не сум сигурен/а I ✗ Помалку заинтересиран/а

- Една акција што можев да ја преземам оваа година за да ја истражувам оваа работа повеќе: _____

Дел 6 – Истражување на други платформи

Име на платформа: _____

Линк: _____

Една уникатна карактеристика на платформата: _____

Зошто ми се допадна / Што открив: _____

86: Работни места, апликации и вештини

Работно место	Корисни апликации/програми	Изградени вештини
1. Наставник	Google Classroom, Kahoot!, Canva	
2. Графички дизајнер	Canva, Adobe Illustrator, Figma	
3. Развивач на софтвери	GitHub, Visual Studio Code, SoloLearn	
4. Архитект	AutoCAD, SketchUp, ArchiCAD	
5. Доктор	Complete Anatomy, Medscape, Visible Body	
6. Медицинска сестра	Nursing Central, MySugr (diabetes mgmt.), Quizlet	
7. Менаџер за социјални медиуми	Hootsuite, Buffer, Canva, CapCut	
8. Пилот	X-Plane Flight Simulator, ForeFlight	
9. Шеф на кујна	Tasty, Kitchen Stories, Paprika Recipe Manager	
10. Преведувач	DeepL, Duolingo, Reverso Context	
11. Новинар	Notion, Grammarly, Flipboard	
12. Претприемач	Trello, Canva, Shopify, Coursera	
13. Аналитичар на податоци	Excel, Tableau, Google Data Studio	
14. Музички продуцент	GarageBand, FL Studio, Soundtrap	
15. Развивач на игри	Unity, Blender, Scratch, Roblox Studio	
16. Научник за животна средина	ArcGIS, iNaturalist, Earth Engine	
17. Моден дизајнер	CLO3D, Pinterest, Canva	
18. Инспектор во полиција	iCrimeFighter, Evernote, CaseMap	
19. Астроном	Stellarium, NASA App, Star Walk 2	
20. Оператор на дронови	DJI Fly, AirMap, Pix4D	

8г: Идно CV: Вештини за работни места што сè уште не постојат – празен CV шаблон

Назив на работно место

Која е улогата?

Потребни дигитални вештини

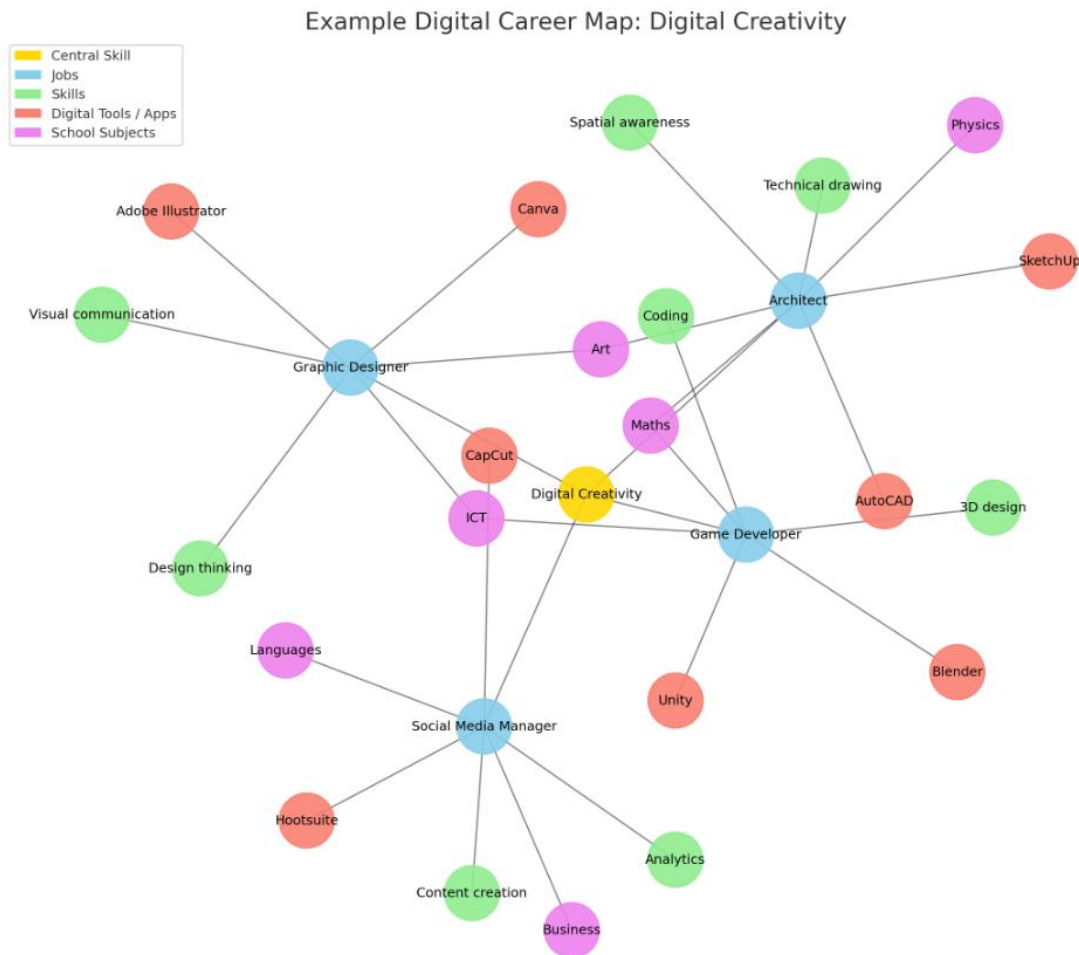
Дигитални алатки / апликации – реални / замислени

Типични дневни задачи

Корисни училишни предмети

Дополнителна вештина

8д: Моја дигитална кариерна мапа: Пример за кариерна мапа



8д: Моја дигитална кариерна мапа – примери за работни места и вештини

Дигитални вештини	Примери на работни места
Кодирање (Python, Java, HTML)	Развивач на софтвери, Развивач на игри, Веб-дизајнер
Анализа на податоци	Аналитичар на податоци, Истражувач на пазар, Детектив за климатски податоци
Свесност за сајбер-безбедност	Специјалист за ИТ безбедност, Полициски истражител, Систем администратор
Дигитална комуникација	Менаџер за социјални мрежи, Новинар, Специјалист за корисничка поддршка
Онлајн соработка	Проектен менаџер, Претприемач, Лидер на тим од далечина
3D дизајн и моделирање	Архитект, Моден дизајнер, Развивач на игри
Вештини за виртуелна реалност (VR)	Водич за вселенски туризам, VR наставник, Дизајнер на игри
Вештини за засилена реалност (AR Augmented Reality)	Дизајнер на производи, Маркетинг специјалист, Советник за малопродажна технологија
Видео монтажа	Јутјубер, Дигитален маркетер, Филмски монтажер
Графички дизајн	Графички дизајнер, UX/UI дизајнер, Креатор на содржина
Изработка на веб-страници (CMS, WordPress)	Претприемач, Блогер, Менаџер на онлајн продавница
Развој на апликации	Развивач на мобилни апликации, Основач на стартап, EdTech специјалист
Дигитално раскажување приказни	Новинар, Едукатор, Инфлуенсер
Креирање содржина (социјални мрежи)	Менаџер за социјални мрежи, Дигитален маркетер, Менаџер на заедница
Дигитален маркетинг и SEO	Маркетинг специјалист, Претприемач, Копирајтер
Визуелизација на податоци	Бизнис аналитичар, Научник за животна средина, Економист
Програмирање на работи	Инженер за роботика, Специјалист за автоматизација, Техничар
Основи на вештачка интелигенција и машинско учење	Офицер за етика во вештачка интелигенција, Научник за податоци, Консултант за иновации
Облачно компјутерство	ИТ специјалист, Системски инженер, Развивач на апликации
Дигитално управување со проекти	Претприемач, Координатор во НВО, Основач на стартап
Управување со е-трговија	Менаџер на онлајн продавница, Сопственик на бизнис, Маркетинг специјалист
Онлајн истражување	Новинар, Аналитичар на јавни политики, Асистент за студентски истражувања
Мултимедијална продукција	Музички продуцент, Подкастер, Наставник
Вештини за дигитална презентација	Наставник, Тренер, Менаџер за продажба
Онлајн безбедност и приватност	Офицер за сајбер-безбедност, Наставник, Тренер за дигитална благосостојба

Управување со дрон	Оператор на дрон, Фотограф, Детектив за климатски податоци
Геопросторно мапирање (GIS)	Научник за животна средина, Урбанист, Географ



ПОСЕТЕТЕ ЈА НАШАТА ВЕБ-
СТРАНИЦА

cagea-project.eu



Co-funded by
the European Union

Финансирано од Европската Унија. Сепак, гледиштата и мислењата изразени тука се исклучиво на автор(ите) и не ги одразуваат нужно ставовите на Европската Унија или на Европската агенција за образование и култура (ЕАСЕА). Ниту Европската Унија, ниту ЕАСЕА не можат да бидат одговорни за нив.