



Посланици на мобилностите в късна възраст: Листовки



Съфинансирано от
Европейския съюз

Финансирано от Европейския съюз. Изразените възгледи и мнения обаче принадлежат изцяло на техния(ите) автор(и) и не отразяват непременно възгледите и мненията на Европейския съюз или на Европейската изпълнителна агенция за образование и култура (EACEA). За тях не носи отговорност нито Европейският съюз, нито EACEA. Проект с номер: 2021-1-DE02-KA220-VET-000033242.



Листовките "Посланици на мобилността в по-късна възраст" представляват сборник от 15 страници, които можете да раздавате на по-възрастни лица (50+), проявяващи интерес към участие в проекти за мобилност. Листовките могат да бъдат разпечатани или споделени по електронен път. Те включват следните теми:

1. Предимства на мобилността за учене
2. Стажове
3. Работа „в сянка“ или т.нар. job shadowing
4. Ротация на работното място
5. Размяна на позиции
6. Работни мисии
7. Дългосрочна ротация и размяна на работни места
8. Командировки
9. Работа на проектна база
10. Доброволчество
11. Перфектната мобилност за мен - визуализация
12. Преди: въпроси при търсене на подходящата мобилност
13. След: въпроси за размисъл
14. Предимства на самостоятелното учене
15. 6 стъпки на самостоятелното учене

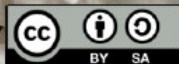
Партньори:

1. Предимства на мобилността за учене



Съфинансирано от
Европейския съюз

Финансирано от Европейския съюз. Изразените възгледи и мнения обаче принадлежат изцяло на техния(ите) автор(и) и не отразяват непременно възгледите и мненията на Европейския съюз или на Европейската изпълнителна агенция за образование и култура (EACEA). За тях не носи отговорност нито Европейският съюз, нито EACEA. Проект с номер: 2021-1-DE02-KA220-VET-000033242.



Най-често срещаните случаи на подобрени компетенции сред участниците в мобилности включват:

- опознаване на културата и обществото на страната домакин;
- способност за адаптация към нови ситуации;
- способност за работа с хора от други култури;
- добри умения за използване на чужд език;
- межкултурни компетентности;
- добри комуникационни умения;
- умения за планиране и организиране.

Други често срещани резултати от участието в мобилности включват:

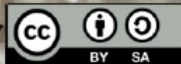
- подобрени умения за вземане на решения;
- специфични за сектора умения;
- умения за работа в екип;
- потенциал за иновативност и предприемачески умения;
- аналитични умения и умения за решаване на проблеми;
- компютърни умения.

2. Стажове



Съфинансирано от
Европейския съюз

Финансирано от Европейския съюз. Изразите възгледи и мнения обаче принадлежат изцяло на техния(ите) автор(и) и не отразяват непременно възгледите и мненията на Европейския съюз или на Европейската изпълнителна агенция за образование и култура (EACEA). За тях не носи отговорност нито Европейският съюз, нито EACEA. Проект с номер: 2021-1-DE02-KA220-VET-000033242.



Стажовите са възможности, предлагани от работодателя на потенциални служители, наречени стажанти, за работа в дадена фирма за **определен период от време**. Обикновено те се предприемат от хора, които искат да придобият подходящи умения и опит в определена област. Работодателите печелят от тези стажове, тъй като често наемат служители измежду най-добрите стажанти, които имат определени умения, като по този начин спестяват време и пари в дългосрочен план.

От една до четири седмици могат да бъдат достатъчни, за да промените гледната си точка, да опитате различен вид работа и да получите нова мотивация.

Плюсове:

- Личностно израстване и реализация
- Нови перспективи
- Откриване/усвояване на нови умения
- Разширяване на професионалната мрежа от контакти
- Запознаване с нови области и организации
- Повишаване на мотивацията на служителите
- Предотвратяване на прегарянето
- Изследване на нова кариера

Минуси:

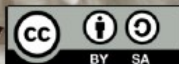
- Не е лесно да се намери за възрастни хора
- Не знаете както да очаквате
- Може да не съответства на целта Ви или целите на изпращащата компания
- Възрастовите предразсъдъци на някои мениджъри по подбор могат да са пречка
- Финансовите Ви задължения вероятно ще нараснат, а много хора не могат да си позволят да напуснат работата си, за да работят другаде безплатно (в случай на неплатен стаж)

3. Работа „в сянка“



Съфинансирано от
Европейския съюз

Финансирано от Европейския съюз. Изразените възгледи и мнения обаче принадлежат изцяло на техния(ите) автор(и) и не отразяват непременно възгледите и мненията на Европейския съюз или на Европейската изпълнителна агенция за образование и култура (EACEA). За тях не носи отговорност нито Европейският съюз, нито EACEA. Проект с номер: 2021-1-DE02-KA220-VET-000033242.



Работата „в сянка“ (или job shadowing) е ефективна форма на **професионално обучение** при определени професии. Тя дава възможност на служителя да придобие цялостни познания за това какво прави всеки ден служител, който изпълнява определена длъжност. Този вид обучение обикновено се използва за **въвеждане на нови служители** в организацията или при започване на нова длъжност.

Работата чрез „гледане“ може да се използва и като **възможност за обучение** на стажанти или студенти (а защо не и на по-възрастни служители?), за да придобият представа за изискванията на длъжността и задачите на работното място.

Плюсове:

- Запознавате се с конкретна длъжност в компанията или извън нея
- Излизате от зоната си на комфорт
- Получавате нови идеи и перспективи
- Усвояване на нови умения
- Възможност за практическо прилагане на новите умения
- По-лесно да се намери като възможност
- Изпробвате нова професия, без да поемате дългосрочен ангажимент
- Разширявате професионалната си мрежа
- Възможност да се свържете с потенциални партньори за сътрудничество

Минуси:

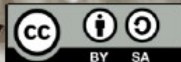
- Може да не съвпада с целта Ви или целите на изпращащата компания
- Възрастовите предразсъдъци на някои мениджъри по подбор могат да са пречка
- Финансовите Ви задължения вероятно ще нараснат, а много хора не могат да си позволят да напуснат работата си, за да работят другаде безплатно (в случай на неплатен job shadowing)

4. Ротация на работното място



Съфинансирано от
Европейския съюз

Финансирано от Европейския съюз. Изразените възгледи и мнения обаче принадлежат изцяло на техния(ите) автор(и) и не отразяват непременно възгледите и мненията на Европейския съюз или на Европейската изпълнителна агенция за образование и култура (EACEA). За тях не носи отговорност нито Европейският съюз, нито EACEA. Проект с номер: 2021-1-DE02-KA220-VET-000033242.



Ротацията на работните места е стратегия, при която **служителите сменят за кратко длъжността си в същата компания**. Служителите поемат нови задачи в друга роля за определен период от време, преди да се върнат на първоначалната си позиция.

При системата за ротация на длъжностите служителите придобиват опит и умения, като поемат нови отговорности.

Плюсове:

- Прекъсвате рутината и опитвате нещо ново, без да сменяте компанията
- Позволява да се определи къде служителите работят най-добре
- Развивате нови умения
- Запознавате се с работата на колегите си
- Насърчаване на гъвкавостта
- Служителят остава "вкъщи" и работодателят го запазва под ръка при нужда

Минуси:

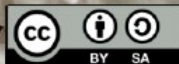
- Нуждаете се от обучение и време, за да изпълнявате ефективно новата си работа
- Може да предизвика стрес и объркване сред служителите
- Невъзможно е в някои отрасли (напр. професии с висока степен на специфична квалификация)
- Процесите не работят толкова гладко, колкото сте свикнали

5. Размяна на позиции



Съфинансирано от
Европейския съюз

Финансирано от Европейския съюз. Изразените възгледи и мнения обаче принадлежат изцяло на техния(ите) автор(и) и не отразяват непременно възгледите и мненията на Европейския съюз или на Европейската изпълнителна агенция за образование и култура (EACEA). За тях не носи отговорност нито Европейският съюз, нито EACEA. Проект с номер: 2021-1-DE02-KA220-VET-000033242.



Смяната на работата е **вид ротация на работното място**. При нея служителите сменят ролите си, като поемат задачите си един на друг. Размяната може да се извършва в рамките на една компания, но също така и **между различни (неконкурентни) компании**. Тя е ограничена във времето. Размяната може да се осъществи и **между клонове на компании в различни държави**.

Плюсове:

- Прекъсват рутината и опитват нещо ново, без да сменят компанията
- Позволява да се определи къде служителите работят най-добре
- Развиват нови умения
- Запознават се с работата на колегите си
- Насърчаване на гъвкавостта

Минуси:

- Нуждаете се от обучение и време, за да изпълнявате ефективно новата си работа
- Може да предизвика стрес и объркване сред служителите
- Невъзможно е в някои отрасли (напр. професии с висока степен на специфична квалификация)
- Процесите не работят толкова гладко, колкото сте свикнали

6. Творчески отпуск



Съфинансирано от
Европейския съюз

Финансирано от Европейския съюз. Изразените възгледи и мнения обаче принадлежат изцяло на техния(ите) автор(и) и не отразяват непременно възгледите и мненията на Европейския съюз или на Европейската изпълнителна агенция за образование и култура (EACEA). За тях не носи отговорност нито Европейският съюз, нито EACEA. Проект с номер: 2021-1-DE02-KA220-VET-000033242.



Традиционно творческият отпуск е **период на платен или неплатен отпуск**, който се предоставя на служител, за да може той да учи или да пътува. Този вид отпуск е често срещан във висшите учебни заведения и в по-големите организации, и обикновено се предоставя **след определен брой години трудов стаж**. Конвенционалният творчески отпуск е с продължителност **една година**, въпреки че той може да бъде по-кратък или по-дълъг в зависимост от причината за професионалната почивка.

Плюсове:

- Личностно израстване и реализация
- Преследване на странични лични и професионални цели
- Подпомага психичното здраве
- Създаване на нови контакти
- Откриване на нови таланти/страсти
- Финансово осъществимо при определени обстоятелства
- Време за отдых на служителите, които могат да бъдат по-ефективни и мотивирани след завръщането си

Минуси:

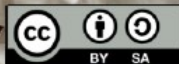
- Изисква много време за подготовка от страна на компанията за бъдещата липса на служителя
- Фирмите по-трудно виждат ползата от тези разходи (когато става дума за платен творчески отпуск)
- Неизвестен резултат по отношение на ролята на работата в цялото уравнение и по-нататъшното кариерно развитие

7. Дългосрочна ротация и размяна на работни места



Съфинансирано от
Европейския съюз

Финансирано от Европейския съюз. Изразените възгледи и мнения обаче принадлежат изцяло на техния(ите) автор(и) и не отразяват непременно възгледите и мненията на Европейския съюз или на Европейската изпълнителна агенция за образование и култура (EACEA). За тях не носи отговорност нито Европейският съюз, нито EACEA. Проект с номер: 2021-1-DE02-KA220-VET-000033242.



Ротацията на работните места е стратегия, при която **служителите сменят за кратко длъжността си в същата компания**. Служителите поемат нови задачи в друга роля за определен период от време, преди да се върнат на първоначалната си позиция.

Размяната на позиции е **вид ротация на работното място**. При нея служителите сменят ролите си, като поемат задачите си един на друг. Размяната може да се извършва в рамките на една компания, но също така и **между различни (неконкурентни) компании**. Тя е ограничена във времето. Размяната може да се осъществи и **между клонове на компании в различни държави**.

Плюсове:

- Прекъсват рутината и опитват нещо ново, без да сменят компанията
- Позволява да се определи къде служителите работят най-добре
- Развиват нови умения
- Запознават се с работата на колегите си
- Насърчаване на гъвкавостта
- Служителят остава "вкъщи" и работодателят го запазва под ръка при нужда

Минуси:

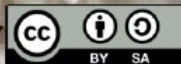
- Нуждаете се от обучение и време, за да изпълнявате ефективно новата си работа
- Може да предизвика стрес и объркване сред служителите
- Невъзможно е в някои отрасли (напр. професии с висока степен на специфична квалификация)
- Процесите не работят толкова гладко, колкото сте свикнали

8. Работна мисия



Съфинансирано от
Европейския съюз

Финансирано от Европейския съюз. Изразените възгледи и мнения обаче принадлежат изцяло на техния(ите) автор(и) и не отразяват непременно възгледите и мненията на Европейския съюз или на Европейската изпълнителна агенция за образование и култура (EACEA). За тях не носи отговорност нито Европейският съюз, нито EACEA. Проект с номер: 2021-1-DE02-KA220-VET-000033242.



Работната мисия* (понякога наричана "ротация на работното място") е възможност за служителя **временно да работи в друг екип** в рамките на своята организация, а в някои случаи и в друга организация (често пъти и в друга държава). Мислете за работните мисии като за **еквивалент на програмите за обмен на студенти на работното място**. Те са от полза за хората, екипите и компаниите, тъй като повишават уменията на служителите, способстват ангажираността и задържането им.

*На английски терминът е „secondment“. Думата идва от латинската *secundare* и след това през френски *seconder*: „подпомагам“.

Плюсове:

- Повишаване на уменията на служителите
- Повишаване на ангажираността
- Намаляване вероятността за напускане
- Ще имате възможност да създадете нови връзки с хора от цялата компания.
- Ще се запознаете с работата на колегите си и ще разберете по-добре бизнеса
- Насърчаване на гъвкавостта

Минуси:

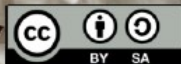
- Ще имате нужда от обучение и време, за да изпълнявате ефективно новите си задължения
- Може да предизвика стрес и объркване сред служителите
- Процесите няма да работят толкова гладко, както обичайно
- Възможно е, докато отсъствате, някой колега, който поеме вашата роля, да хареса работата ви толкова много, че това да усложни прехода ви обратно, когато се върнете

9. Работа на проектна база



Съфинансирано от
Европейския съюз

Финансирано от Европейския съюз. Изразените възгледи и мнения обаче принадлежат изцяло на техния(ите) автор(и) и не отразяват непременно възгледите и мненията на Европейския съюз или на Европейската изпълнителна агенция за образование и култура (EACEA). За тях не носи отговорност нито Европейският съюз, нито EACEA. Проект с номер: 2021-1-DE02-KA220-VET-000033242.



Работата на проектна база също е вид ротация на работното място. При нея на служителите се възлагат други задачи по **конкретен проект** за определен период от време (съвпадащ с продължителността на проекта - обикновено **до 2 години**).

Плюсове:

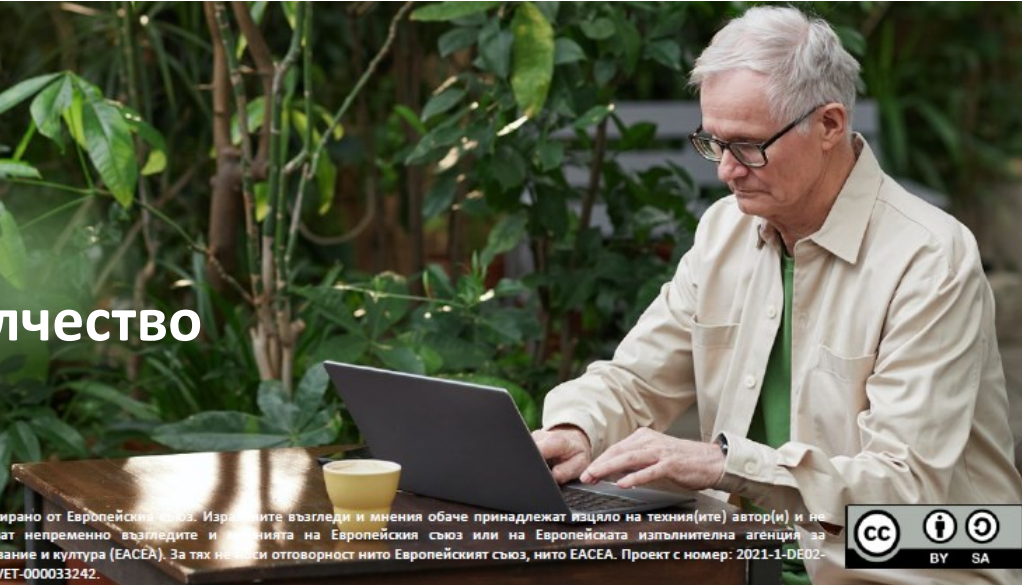
- Позволява прекъсване на рутината и опитване на нещо ново, без да се сменя компанията
- Позволява да се определи къде служителите работят най-добре
- Развива умения и компетенции, като напр. лидерство, работа в екип, вземане на решения и др.
- Позволява работа в нови екипи от хора с различни силни страни и потенциал
- Може да създава нови работни структури
- Разширява/обогатява работата
- Носи нов опит
- Насърчава гъвкавостта
- Служителят остава „вкъщи“ и под ръка при нужда

Минуси:

- Може да предизвика стрес и объркване сред служителите
- Не е възможно в някои сектори, при които работата не може да бъде организирана на проектна база

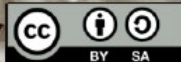


10. Доброволчество



Съфинансирано от
Европейския съюз

Финансирано от Европейския съюз. Изразените възгледи и мнения обаче принадлежат изцяло на техния(ите) автор(и) и не отразяват непременно възгледите и мненията на Европейския съюз или на Европейската изпълнителна агенция за образование и култура (EACEA). За тях не носи отговорност нито Европейският съюз, нито EACEA. Проект с номер: 2021-1-DE02-KA220-VET-000033242.



Доброволството обикновено се счита за алтруистична дейност, при която дадено лице или група предоставя услуги **без финансова или социална изгода** „в полза на друго лице, група или организация“. Доброволството е от полза и за самия доброволец и може да бъде средство за откриване на нови (социални) интереси.

Плюсове:

- Личностно израстване, нови перспективи
- Осигурява чувство за цел и насърчава съпричастността
- Може да е по-лесно да се намери като възможност, отколкото работа в някоя компания
- Помагането на другите може да намали стреса
- Откриване/усвояване на нови умения
- Чувствате се по-щастливи и пълноценни
- Запознавате се с нови хора, създавате нови контакти
- Изпробвате нова професия, без да поемате дългосрочен ангажимент
- Носи потенциал за КСО за работодателя, когато работното време на служителите се преотстъпва за доброволческа дейност

Минуси:

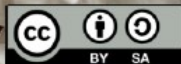
- Може да доведе до натоварване на емоционалното, психическото и физическото състояние на служителя
- Може да ви изложи на ситуации, които да предизвикат чувство на стрес и неудовлетвореност
- Може да се наложи да се изправите срещу ейджизъм и свързаните с него стереотипи
- Не е толкова добре популяризирано в Европа – има по-малко възможности
- Не е доходоносно занимание

11. Перфектната мобилност за мен - визуализация



Съфинансирано от
Европейския съюз

Финансирано от Европейския съюз. Изразените възгледи и мнения обаче принадлежат изцяло на техния(ите) автор(и) и не отразяват непременно възгледите и мненията на Европейския съюз или на Европейската изпълнителна агенция за образование и култура (EACEA). За тях не носи отговорност нито Европейският съюз, нито EACEA. Проект с номер: 2021-1-DE02-KA220-VET-000033242.



Ще ви трябват само 3-4 минути за тази визуализация.

1. **Намерете тихо място**, където можете да седнете в спокойно положение. Затворете очи и направете няколко дълбоки, успокояващи вдишвания.
2. **Създаване на обстановка**: Представете си, че е първият ден от вашата мобилност. Помислете си по кое време на годината е, какво е времето навън и всички събития или дейности, които бихте искали да включите. Изберете конкретно място и си го представете възможно най-живо.
3. **Използвайте сетивата си**: Визуализирайте тази сцена възможно най-ярко:

- **Дейности**: Представете си дейностите, в които ще участвате по време на мобилността.
- **Емоции**: Докато визуализирате как се развива вашата мобилност, се съсредоточете върху емоциите, които изпитвате - радост, удовлетворение и задоволство от тази перфектна мобилност.
- **Преодоляване на предизвикателствата**: Ако по време на перфектната мобилност възникнат някакви предизвикателства, представете си как се справяте с тях с грация и увереност. Това може да ви помогне да развиете устойчива нагласа.
- **Изразяване на благодарност**: Когато приключите с визуализацията, изразете за момент благодарност за положителните преживявания и емоции, които сте си представили по време на бъдещата си мобилност.
- **Отворете очи**: Бавно отворете очи и направете още няколко дълбоки вдишвания. Помислете за положителните чувства от видените образи, които изпитахте по време на упражнението.

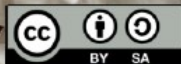


12. Преди: въпроси при търсене на подходящата мобилност



Съфинансирано от
Европейския съюз

Финансирано от Европейския съюз. Изразените възгледи и мнения обаче принадлежат изцяло на техния(ите) автор(и) и не отразяват непременно възгледите и мненията на Европейския съюз или на Европейската изпълнителна агенция за образование и култура (EACEA). За тях не носи отговорност нито Европейският съюз, нито EACEA. Проект с номер: 2021-1-DE02-KA220-VET-000033242.



1. Какви са личните вашите лични **очаквания**?
2. Какви са **дългосрочните ви планове** или перспективи за кариера?
3. Какви са **очакванията ви** по отношение на **работните задължения**, графика и работното натоварване?
4. Искате да **опресните** определени умения или компетенции или да **научите** нещо ново?
5. Колко **време** искате и можете да отделите за участието си в мобилност?
6. Какво е **финансовото ви състояние** и какъв е бюджетът ви за участие в мобилност?
7. Доколко сте гъвкави по отношение на **временното пребиваване** на друго място или в друга държава?
8. Доколко ви е комфортно да се адаптирате към **нова среда** и евентуално да попаднете в различна култура или работна среда?
9. Какво е нивото ви на владение на **английски език**? Желаете ли и проявявате ли интерес към изучаването на **нов език**?

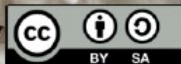


13. След: въпроси за размисъл



Съфинансирано от
Европейския съюз

Финансирано от Европейския съюз. Изразените възгледи и мнения обаче принадлежат изцяло на техния(ите) автор(и) и не отразяват непременно възгледите и мненията на Европейския съюз или на Европейската изпълнителна агенция за образование и култура (EACEA). За тях не носи отговорност нито Европейският съюз, нито EACEA. Проект с номер: 2021-1-DE02-KA220-VET-000033242.



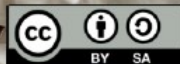
1. Бихте ли споделили **опита си** с програмата за мобилност, в която участвахте?
2. Бихте ли описали **най-важните моменти** от вашето преживяване?
3. Кои бяха основните **предизвикателства**, с които трябваше да се справите?
4. Какви **нови умения** и/или компетентности придобихте?
5. Как ще повлияе този опит на **кариерата** ви занапред?
6. Как опитът ви повлия на гледната ви точка за **различни работни култури** или практики?
7. Как опитът ви повлия на гледната ви точка за **професионалния ви живот**?
8. Какъв **съвет** бихте дали на други хора на вашата възраст, които обмислят да участват в програма за мобилност?
9. Как бихте описали преживяването си с едно изречение?

14. Предимства на самостоятелното учене



Съфинансирано от
Европейския съюз

Финансирано от Европейския съюз. Изразените възгледи и мнения обаче принадлежат изцяло на техния(ите) автор(и) и не отразяват непременно възгледите и мненията на Европейския съюз или на Европейската изпълнителна агенция за образование и култура (EACEA). За тях не носи отговорност нито Европейският съюз, нито EACEA. Проект с номер: 2021-1-DE02-KA220-VET-000033242.



1. Можете да започнете веднага: Като самостоятелно насочващ се ученик можете да изберете кога да започне процесът на обучение. С наличните ресурси времето зависи изцяло от вас.

2. Учете със собствено темпо: Можете да избирате какво да изучавате в зависимост от стила си на учене и нуждите си. Това означава, че имате контрол върху материала и начина, по който той ви въздейства.

3. Сътрудничете си с други хора: За да научите нещо, трябва да направите малко проучване. Това може да включва обаждане на приятел или колега, изтегляне на приложение или обръщане към група или бивш учител. Това е известно като учене в сътрудничество.

4. Нараства увереността ви: След като сте избрали област на учене, започвате пътуване към учене, което е само ваше и ви помага да развиете нагласа за растеж.

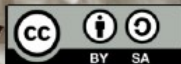
5. Насърчавате благополучието: Докато реализирате потенциала си и се справяте с предизвикателството на активното учене, вие откривате какво е възможно, като го прилагате сами на практика. Тъй като чувството ви за смисъл и цел нараства, помислете за разписване на лична мисия, която да ви помогне да се придържате към целите си.

15. 6 стъпки на самостоятелното учене



Съфинансирано от
Европейския съюз

Финансирано от Европейския съюз. Изразените възгледи и мнения обаче принадлежат изцяло на техния(ите) автор(и) и не отразяват непременно възгледите и мненията на Европейския съюз или на Европейската изпълнителна агенция за образование и култура (EACEA). За тях не носи отговорност нито Европейският съюз, нито EACEA. Проект с номер: 2021-1-DE02-KA220-VET-000033242.



- 1. Определете какво искате да научите:** Визуализирайте това, което искате да постигнете, като сте наясно какво искате да научите.
- 2. Определете проблема, който искате да решите:** Понякога мотивацията ви може да е да решите проблем, вместо да усвоите ново умение. В този случай ученето пак ще настъпи, но фокусът ви ще бъде върху решаването на проблема.
- 3. Поставете си цел за процеса на учене:** Как ще измервате постиженията си? Графиката на напредъка ви ще ви даде мотивация по пътя.
- 4. Създайте нещо от това, което сте научили:** Това може да бъде блог, нов продукт или услуга. С това създаване интегрирате наученото в практиката.
- 5. Управлявайте времето си:** Дайте приоритет на самостоятелното си учене. Кога и как ще се случва това на фона на останалите ви ангажименти?
- 6. Работа в мрежа със съмишленици:** Свързването с обучаваща се общност лично или онлайн ви вдъхновява да продължите да правите това, което обичате да правите.
Пример: Представете си, че изберете да сте доброволец! Изборът на доброволческа дейност в която и да е организация ви поставя в състояние на самонасочено учене. Това е така, защото преследвате интерес, който ви интересува, и се развивате с хора от различни среди.