A14: MOTIVAČNÝ ŠTVOREC  
Materiál pre poradcu

## CIEĽ A ZÁKLADNÉ CHARAKTERISTIKY

|  |
| --- |
| Pomôcť uchádzačovi o zamestnanie („UoZ“) pri nachádzaní nových možností dosiahnutia vlastného cieľa a pri optimalizovaní vlastných aktivít.  **Cieľová skupina**: všetci UoZ, dlhodobo nezamestnaní UoZ, mladí UoZ  **Dĺžka aktivity:** 5 minút vysvetlenie + samostatná práca / 10 minút počas prítomnosti poradcu + 15 minút rozbor  **Forma:** individuálna |

## TEORETICKÉ VÝCHODISKÁ

|  |  |
| --- | --- |
|  | Nezamestnaní majú viac voľného času ako zamestnaní. Je to aktívum, ktoré môžu jednoducho využiť vo svoj prospech. Často „strácajú“ čas neužitočnými aktivitami, ktoré im nenapomáhajú riešiť aktuálnu situáciu, alebo ich priamo v súčasnej situácii prostredníctvom rôznych zlozvykov či nedostatku organizácie osobného času „uväzňujú“. Táto aktivita je vhodná pri hľadaní nových možností investovania voľného času pre riešenie situácie UoZ, alebo pre riešenie konkrétneho problému, ktorý sa nemusí týkať len hľadania zamestnania.  Zdroj: Petr Turoň, UPSVR Liptovský Mikuláš |

## POSTUP

|  |
| --- |
| 1. Využitie tejto aktivity predpokladá, že poradca sprevádzal UoZ pri stanovení nejakého konkrétneho cieľa (najčastejšie napr. „nájsť si vhodné zamestnanie“). 2. Poradca UoZ vysvetlí obsah jednotlivých polí v pracovnom materiály (v prípade skupinovej aktivity môže nakresliť štvorec na flipchart):    1. „Čo by som mal urobiť nové“ – aktivity, ktoré UoZ nevykonáva, ale môžu byť pre dosiahnutie cieľa prínosné (napr. využívanie skrytého trhu práce).    2. „Čo už robím, ale málo“ – aktivity, ktorým by sa UoZ mal venovať intenzívnejšie (napr. vyhľadávanie pracovných ponúk, kontaktovanie firiem)    3. „S čím by som mal úplne prestať“ – aktivity, činnosti alebo zvyky, ktoré bránia dosiahnutiu cieľa (napr. vyhováranie sa na druhých, nelegálna práca...)    4. „Čo by som mal obmedziť“ – činnosti, ktoré nie sú nutne škodlivé, ale oberajú UoZ o čas, pretože nie sú pre dosiahnutie cieľa produktívne (napr. trávenie príliš veľa času na internete). 3. Po vysvetlení aktivity môže UoZ samostatne jednotlivé polia vyplniť (ako individualizovanú aktivitu samostatne doma, alebo v spolupráci s poradcom). Nasleduje spoločný rozbor, ktorý inšpiruje ostatných.(v prípade písania na skupinovom stretnutí) |

## POZNÁMKY

|  |
| --- |
| * Túto aktivitu je možné využívať nielen pre situácie týkajúce sa hľadania zamestnania, ale aj pri riešení iných kategórií problémov * Táto aktivita môže nadväzovať na aktivitu A7 (Moje aktivity, môj deň) alebo A6 (Zjavný a skrytý trh práce). |