

# ProfilPASS

ЗА ЖЕНИ - Ние можеме!



ЗНАЈ ГИ СВОИТЕ СИЛНИ СТРАНИ | КОРИСТИ ГИ СВОИТЕ СИЛНИ СТРАНИ

# СОДРЖИНА

## ВОВЕД 3

- Како се користи овој ProfilPASS 4
- Поимник 6

## МОЈОТ ЖИВОТ 7

- Која сум јас? 8
- Мојот живот до сега 9
- Мојата социјална мрежа 12
- Еден вообичаен ден во мојот живот 14
- Мојата листа на приоритети 16

## МОИТЕ КВАЛИТЕТИ 18

- Како се гледам себеси 19
- Како ме гледаат другите? 20
- Јазици 24
- Дигитална компетентност 25
- Моите особени квалитети 27

## МОИТЕ АКТИВНОСТИ 28

- Образование 34
- Работно и волонтерско искуство 39
- Активности во моето домаќинство 42
- Моите семејни активности 45
- Грижа за другите 48
- Живот во вонредни околности 51
- Други искуства 54
- Грижа за себеси 58

## МОИТЕ КОМПЕТЕНЦИИ – РЕЗИМЕ 63

- Ајде да зборуваме за нас 69
- Моите квалитети и силни страни 70

## МОЈАТА ИДНИНА 72

- Моите интереси 72
- Што си посакувам за во иднина? 76
- Моите цели 77
- Следни чекори 81

## КЛУЧНИ КОМПЕТЕНЦИИ ЗА ДОЖИВОТНО УЧЕЊЕ 83

## СИСТЕМОТ PROFILPASS: ЗНАЈ ГИ СВОИТЕ СИЛНИ СТРАНИ – КОРИСТИ ГИ СВОИТЕ СИЛНИ СТРАНИ 84

## ЕУ-ПРОЕКТОТ НОРЕ 85

## МОЖЕТЕ МНОГУ ПОВЕЌЕ ОТКОЛКУ ШТО МИСЛИТЕ!

Ви честитаме за одлуката да го пополните својот ProfilPASS и за Вашата волја да погледнете наназад во својот живот, да ги откриете компетенциите што ги поседувате и да ја изберете својата идна патека.

ProfilPASS ги утврдува Вашите способности, вештини и компетенции што сте ги стекнале во текот на својот живот преку учење, работа, грижа за другите, посветување на своето хоби или преку извршување различни обврски за Вашето семејство.

ProfilPASS се состои од поглавја што ќе Ве поведат на патување низ Вашиот живот и ќе Ви помогнат да видите што сте постигнале досега.

Најпрвин ќе бидете прашани да го опишете својот досегашен живот (поглавје **Мојот живот**), а потоа ќе ги анализирате своите квалитети (**Мои квалитети**). Понатаму, следи делот во кој ќе зборувате за своите активности (**Мои активности**), на кој пак се надоврзува поглавјето во кое ќе ги резимирате компетенциите што сте ги забележале и за кои сте станале свесни (**Сите мои компетенции**).

Прашањето што е важно е како ќе ги менаџирате откритијата и како ќе ги искористите за своите планови во животот. Кои компетенции ќе ги надградите, кои способности сакате да продолжите да ги развивате, на кои интереси ќе им се посветите, а кои од своите слабости сакате да ги надминете? За сите овие ќе може да размислите во поглавјето **Мојата иднина**.

Оваа работна тетратка може да ја користите со помош на обучен и сертифициран советник, кој по завршувањето на процесот на советување ќе Ви издаде сертификат за вештините и компетенциите што сте ги утврдиле.

Ви посакуваме успех и чувства на среќа и задоволство кога ќе станете свесни за своите способности, квалитети и силни страни за кои не знаевте многу сè до сега!

*Многу среќа на патувањето низ Вашиот живот!*

# КАКО СЕ КОРИСТИ ОВОЈ PROFIPASS

Здраво! Моето име е Марија и јас ќе бидам Вашиот модератор. Моите коментари ќе Ви помогнат да ја пополните оваа работна тетратка. Јас го завршив моето **ProfIPASS** советување со советник и ја открив мојата страст за готвење и така се вработив во еден локален ресторан!

- ▶ Пред да започне советувањето, соберете информации за значењето и целта на работата со ProfIPASS.
- ▶ Разгледајте ја содржината и поглавјата на коишто ќе работите.
- ▶ Уште на самиот почеток разјаснете ги Вашите цели и очекувања со советникот.
- ▶ Договорете се кои чекори ќе ги преземе советникот, а кои Вие.
- ▶ Кога ќе стигнете до поглавјето "Мои активности", погрижете се да ги разберете четирите чекори што треба да ги направите во секое поле активности. Доколку Ви треба помош, обратете му се на Вашиот советник.



- ▶ За секоја сесија од советувањето, договорете со советникот колку време имате на располагање.
- ▶ Пред крајот на секоја средба со советникот, дефинирајте го датумот и времето за Вашиот следен состанок.
- ▶ Користете ги примерите и искуствата коишто Сандра и Катерина ги споделуваат со Вас како идеја и инспирација.

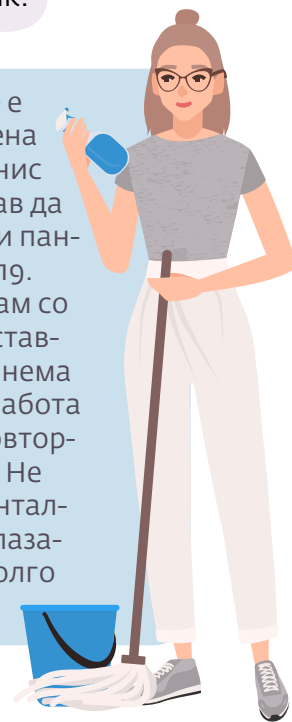
Какви се Вашите очекувања од **ProfIPASS**?

Вашиот **ProfIPASS** Ви припаѓа Вам. Други луѓе смеат да го разгледаат единствено со Ваша дозвола. Доколку при пополнувањето имате дилеми, споделете ги со својот советник.



Здраво, јас сум Катерина. Посетувал средно училиште, но во трета година го напуштив. Имам две деца. Не сум вработена, но работам дома. Имам многу муштерии за кои кројам и шијам облека по мерка. Освен тоа, го менаџирам нашето домаќинство, готвам со семејството, се грижам за сите дома и за мојата баба што живее со нас. Исто така, одгледувам зеленчук во градината затоа што сакам моето семејство да се храни здраво. Целиот ден ми е исполнет со обврски.

Здраво! Моето име е Сандра. Невработена сум. Имам мал бизнис за чистење но морав да го затворам поради пандемијата со Ковид 19. Сакам да продолжам со бизнисот, но едноставно се плашам дека нема да имам доволно работа и дека ќе морам повторно да го затворам. Не знам каква е моменталната ситуација на пазарот бидејќи веќе долго време не работам.



# ОВОЈ PROFIPASS Ѐ ПРИПАЃА НА:

Име и презиме

---

Адреса

---

Дата на раѓање

Телефонски број

---

E-mail

---

Советувањето со ProfiPASS започна на ... (дата)

---

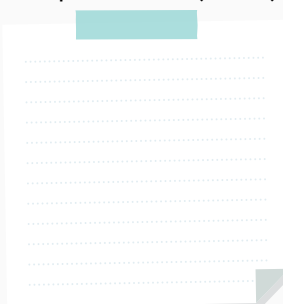
Продолжи (дата)



Продолжи (дата)



Продолжи (дата)



Продолжи (дата)



Име и презиме на советникот

---

Контакт детали од советникот

---

Кога би можеле да се претставите себеси со слика, каква би била таа? Размислете и нацртајте се себеси или нешто што сакате во полето подолу. Може да биде слика од пејсаж, годишно време, растение, животно.....

Препуштете ѝ се на фантазијата.

# ПОИМНИК

**ЗНАЕЊЕТО** го сочинуваат концептите, фактите и бројките, идеите и теориите што го поткрепуваат разбирањето на одредена област или предмет.

**ВЕШТИНИТЕ** претставуваат способности за извршување на процеси и за користење на постојното знаење за да се постигнат резултати. Тие се стекнуваат преку пракса за решавање на проблеми.

**КВАЛИТЕТОТ** е дистинктивен атрибут или карактеристика која некој ја поседува и која го карактеризира.

**СТАВОТ** ја опишува диспозицијата и мајндсет да се делува или реагира на идеи, лица или пак ситуации.

Имам познавање за процесот на производство и продажба. (Знаење)

**ФОРМАЛНОТО ОБРАЗОВАНИЕ** се одвива во установа, како што е училиште или универзитет, истото е структурирано и како такво резултира со формално признаен сертификат за неговото завршување.

**НЕФОРМАЛНОТО ОБРАЗОВАНИЕ** се одвива надвор од формалниот систем за генерално образование и не секогаш подразбира формално признаен сертификат. Може да се одвива на работа, во рамките на една организација или група (на пример, каде што некој волонтира, извршува работа од јавен интерес, учествува во активности од задоволство).

**ИНФОРМАЛНОТО УЧЕЊЕ** се случува природно, секојдневно, без свесен напор да се учи. Кога се среќаваме со нови предизвици, бараме решенија за најсоодветно справување со нив и така информално учиме.

**ДОЖИВОТНОТО УЧЕЊЕ** го опишува комплетното учење во текот на нечиј живот, кое има за цел унапредување на компетенциите и стекнување со квалификации.

**КОМПЕТЕНЦИЈАТА** е комбинација од знаење, вештини и ставови/квалитети. Се развива во текот на животот преку формално, неформално и информално учење во различни опкружувања, вклучувајќи го и семејството, училиштето, работното место, соседството и други заедници.

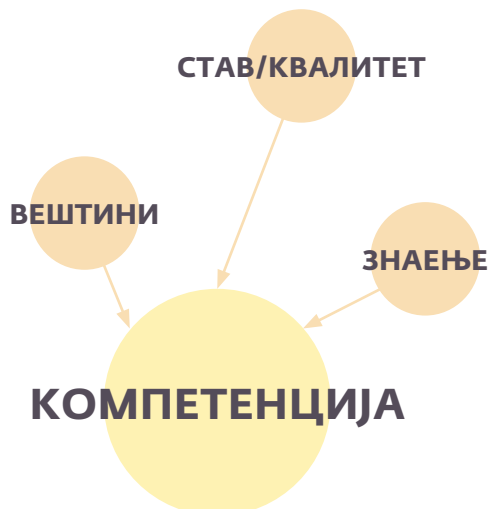
**КЛУЧНИ КОМПЕТЕНЦИИ** за Доживотно учење се оние утврдени од Советот на Европската унија како суштински за граѓаните за лично исполнување, здрав и одржлив животен стил, вработливост, активно граѓанство и социјална инклузија.

**КВАЛИФИКАЦИИТЕ** се оние компетенции што биле оценети од посебно, независно тело, мерени со соодветни инструменти и сертифицирани со диплома, степен итн.

**СПОСОБНОСТА** е можноста за нешто да се направи. Секоја личност поседува способности, без оглед дали тие се во уметноста, науката, образованието, општи или пак специфични.

Можам да користам Интернет како извор на информациите што ми се потребни. (Вештина)

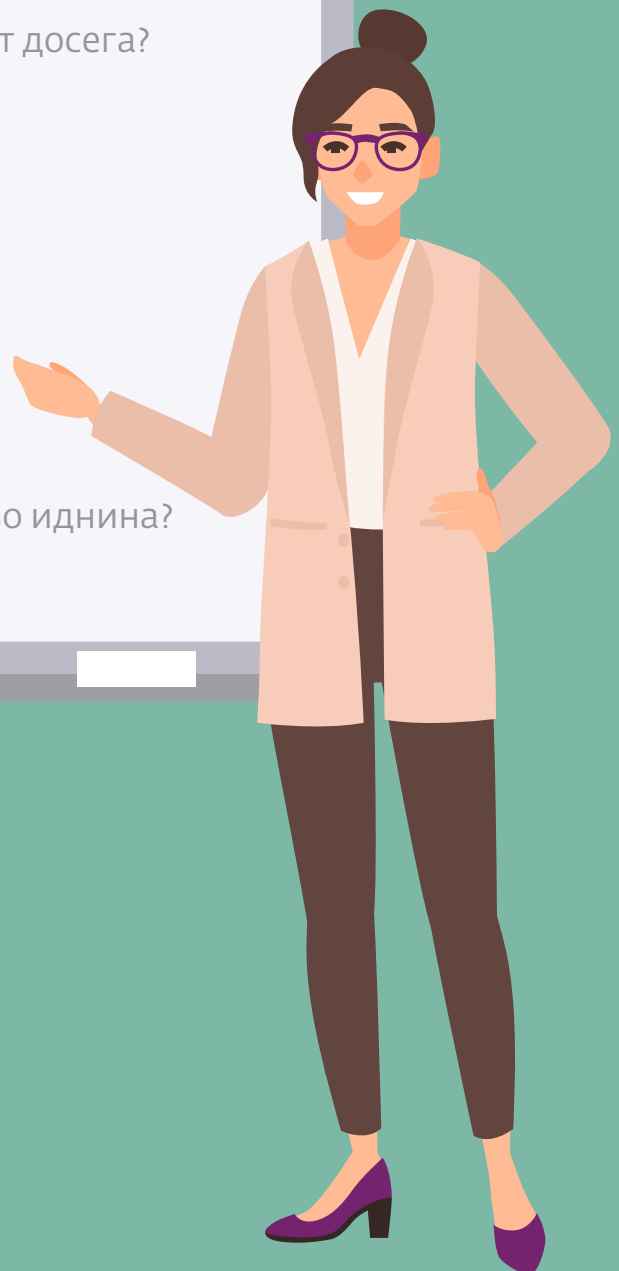
Јас како личност сум по малку исплашена, но и ентузијастична. (Квалитет)



# МОЈОТ ЖИВОТ

ПОГЛЕДНЕТЕ НАЗАД НА ВАШИОТ ЖИВОТ!  
ВО ОВА ПОГЛАВЈЕ, ЌЕ РАЗМИСЛУВАТЕ ЗА:

- Што се има случено во Вашиот живот досега?
- Како изгледа Вашиот живот денес?
- Кои луѓе Ви се важни?
- Кои активности Ви се важни?
- Кои улоги ги имате како жена?
- Која улога би сакале да ја имате?
- Што друго би сакале да постигнете во иднина?
- Кои се Вашите приоритети?



# KOJA СУМ ЈАС?



► Кои улоги ги имам како жена?

---

► Дали постои некоја нова улога која би сакала да ја имам?

---

► Што имам направено и постигнато во моите улоги досега?

---



# МОЈОТ ДОСЕГАШЕН ЖИВОТ

Користејќи ја Животната линија прикажана на следната страница, илустрирајте што Ви се има случено досега во животот и како се чувствувате во врска со тие настани. Може да изберете случувања од Вашето минато кои што сакате да ги забележите на Вашата Животна линија.

Животот нѝ носи многу изненадувања и е полн со предизвици. Понекогаш се случуваат добри, а некогаш пак тажни нешта. Секојдневните активности исто така можат да бидат сложени.

Потрудете се да се прisetите на најважните настани во Вашиот живот.



Кои случки Ви беа пријатни?

Што би сакале да Ви остане во сеќавање?



Кои настани сакате да ги заборавите?



Откако ќе завршите со обележувањето на Вашата Животна линија, изберете настан од животот и обидете се да замислите каков би Ви бил животот доколку тоа не се случило.

**Како ќе се одвивал Вашиот живот во тој случај?**

# ЖИВОТНА ЛИНИЈА - ПРИМЕР



Вака изгледа мојата линија на животот. Во почетокот ми беше тешко да се прisetам што сум правела кога сум била дете.

Среќните и тажни моменти ме направија личноста која сум денес!

# ЖИВОТНА ЛИНИЈА

The worksheet is divided into three vertical lanes. The first lane on the left shows a woman's face with a sad expression. The middle lane shows a woman's face with a neutral expression at the top, followed by five empty circles arranged vertically along a dotted line. The third lane on the right shows a woman's face with a happy expression. The entire page has a light purple background with vertical dotted lines.



Размислете за  
различните  
случки во  
Вашиот живот.

Кога се случи  
секој од нив?

Нацртајте ја  
линијата што  
го претставвуа  
времепловот  
на овие важни  
настани –  
дали се добри  
или лоши,  
од Вашето  
детство па  
се' до денес.  
Тие можат  
да бидат и  
просечни.

**Потоа,  
нацртајте или  
пак напишете  
ги најважните  
настани.**

# МОЈАТА СОЦИЈАЛНА МРЕЖА

Следнава вежба е замислена да Ви помогне да се здобиете со претстава за Вашата социјална мрежа. Внатре во најмалиот круг, претставете се себеси со цртеж, симбол или збор. Потоа, размислете за Вашиот живот денес: оние што ги гледате често, тие што ги гледате ретко, оние што Ви се важни итн.

Во зависност од тоа колку ви се важни, поставувајте ги поблиску или подалеку од себеси. За секоја личност, ставете забелешка што таа прави во својот живот. Размислете што Ви се допаѓа особено кај неа? Дали имате личности што Ви се пример во животот?

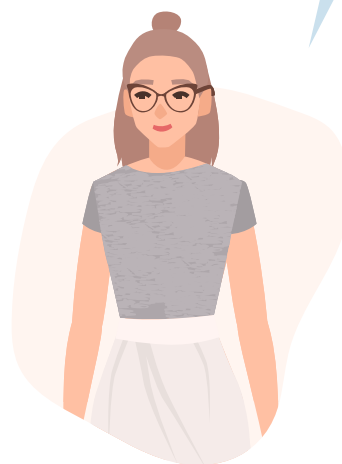
Колеги и клиенти од времето кога имав свој бизнис (ги бараат моите услуги)

Моите родители (пензионирани) и брат ми (возач на камион)

Мојот сопруг (водоинсталтер), мојот син (оди во училиште) и сестра ми (наставничка)

Вака ги пополнив моите кругови.


Мојот сопруг и син ми се во центарот на мојот круг, заедно со мене. Тие се мојата сила, моите најголеми поддржувачи и мојот свет. Тука е и сестра ми, мојата најдобра другарка, со која ги споделувам сите мои радости и таги. Моите родители и брат ми живеат во странство. Не ги гледам толку често и посакувам да ми биде поблиску. Во контакт сум со колегите од времето кога го имав својот мал бизнис, пред пандемијата со Ковид 19. Би сакала повторно да соработувам со нив.

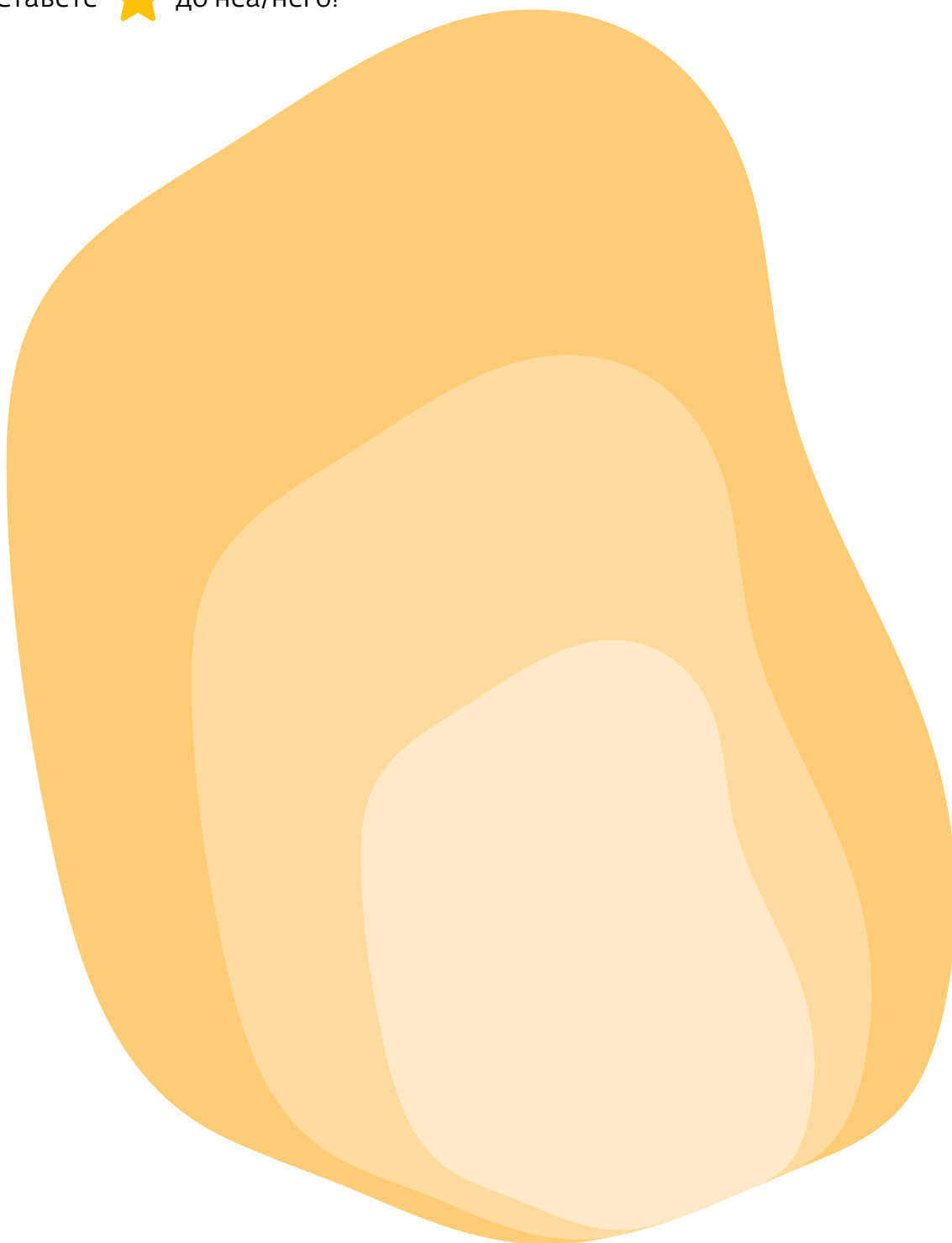


Дали би сакале нешто да биде поинаку? Дали би додале, би преместиле или пак би отстраниле некого? Дали би сакале да го промените односот со некоја од личностите? Со кого и зошто?

Ставете  до неа/него!

Кои луѓе од овие кругови Ве прават среќна и Ви помагаат?

Ставете  покрај нивното име!



# ЕДЕН ВООБИЧАЕН ДЕН ВО МОЈОТ ЖИВОТ

А сега треба да опишете еден обичен ден во Вашиот живот. Замислете ден кој бил типичен за Вас. Може да биде работен, или пак ден од викендот. Опишете го во табелата дадена подолу.

Вака изгледа еден обичен ден во мојот живот.



МЕСТО ИЛИ СИТУАЦИЈА	ШТО НАПРАВИВТЕ? ШТО СЕ СЛУЧИ?	КОЈ УЧЕСТВУВАШЕ?
Дома	Подготвив појадок и појадував со семејството. Потоа, ги испратив децата на училиште, а сопругот на работа.	Членови од семејството
Дома, во мојата градина	Пиев кафе со баба ми. Потоа работев во градината. Во исто време, го берев зеленчукот што ми требаше за ручек.	Баба
Дома	Зготвив ручек за семејството. Додека ги извршував работите во домаќинството, една жена ми се јави за да договориме шиене на облека.	Жени со кои шијам облека
Дома	Девојките за кои што шијам матурски фустани дојдоа за да ги пробаат и да видиме дали им се по мерка. Помислив дека сум вистински мајстор за кроење и шиене.	Девојки за кои изработувам фустани
Дома	Ја потсетив баба дека е време да ги земе лековите и ѝ помогнав околу тоа.	Баба
Дома	Го пречекав сопругот од работа и децата од училиште и ручавме заедно. По ручекот, останатите отидоа да одморат а јас ја расчистив масата.	Членови од семејството
Дома	Направив кафе и со баба ми и сопругот го пиевме а потоа им помогнав на децата околу домашната работа.	Членови од семејството
Дома	По вечерата, ги гледав моите омилен серији. Конечно, малку време за мене.	Членови од семејството

Размислете, кога имате слободно време или пак време за себеси.

Размислете за се' што се случи тој ден. започнете со моментот кога сте се разбудиле и запишете ги сите места каде што сте отишле, ситуациите со кои сте се соочиле, што сте виделе, искусиле и кој друг учествувал во тоа.



МЕСТО ИЛИ СИТУАЦИЈА	ШТО НАПРАВИВТЕ? ШТО СЕ СЛУЧИ?	КОЈ УЧЕСТВУВАШЕ?

► Што е тоа што беше особено добро тој ден?

► Што би сакала да сменам во врска со тој ден?

# МОЈАТА ЛИСТА НА ПРИОРИТЕТИ

Размислете за приоритетите во Вашиот живот. Како денес би изгледала Вашата листа на приоритети? Во просторот подолу, рангирајте ги приоритетите на листа од 1 до 5.

Кога размислувам за моите приоритети и за она што ми е најважно, моето семејство е секогаш на прво место. Исто така, јас го организирам нашиот живот на начин што ние живееме здраво, бидејќи здравата индивидуа може да постигне се'. На следно место е мојата градина, бидејќи од неа имаме придобивки во голема мера. Следно е шиенето, бидејќи е исто така извор на приход за мене, и уживам во него. Мојата листа на приоритети би изгледала вака:



1

Семејство

2

Здравје

3

Одгледување и продажба на зеленчук

4

Кроење и шиене

5

Добар однос кон себеси

Приоритетите се менуваат. Она што некому му е важно денес, можеби не ќе му е важно утре. Подредете ги своите приоритети, како што ги гледате сега.



1.

---

2.

---

3.

---

4.

---

5.

---





А сега, размислете и запишете што си велите кога нештата стануваат сложени. Како си давате поддршка на себеси за да издржите еден тежок ден?

Кога мојот ден е тешок, се потсетувам на сите добри работи што ги имам во мојот живот и си велам дека секој нов ден може да биде нов почеток. Земам длабок здив и се обидувам да ги опуштам рамената.



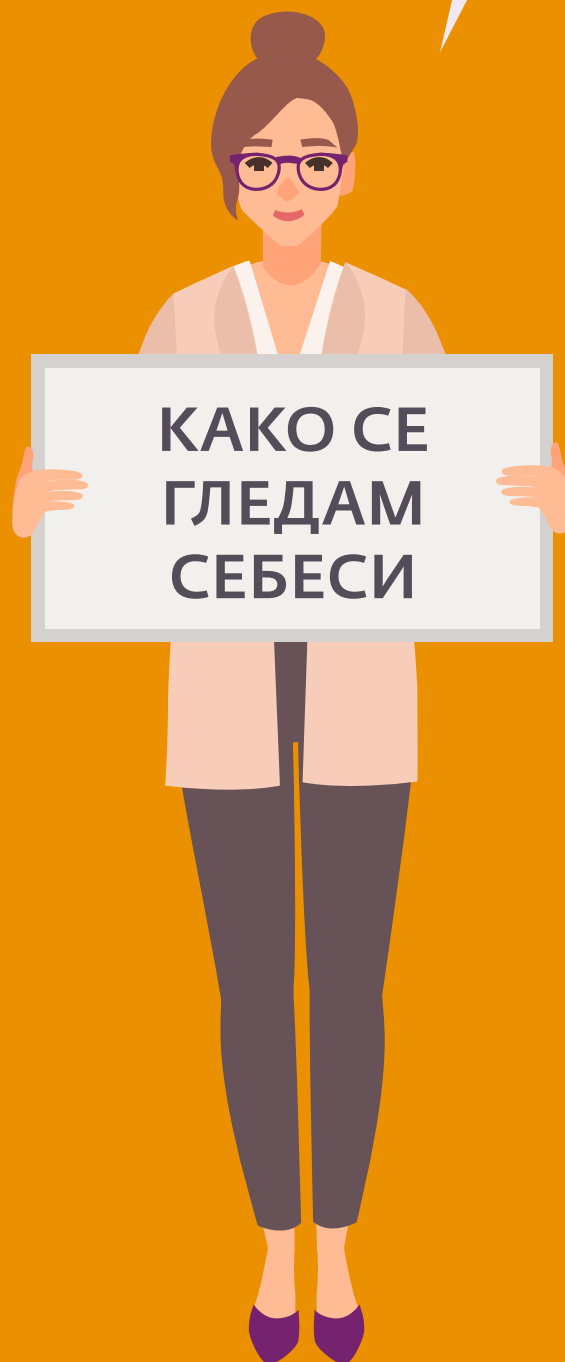
► Кога имам тежок ден, си велам:

► Кога имам тежок ден, за себе го правам следново:

# МОИТЕ КВАЛИТЕТИ

Во овој дел, ќе ги евалуирате Вашите квалитети и ќе откриете каква личност сте.

Погледнете ја табелава подолу и размислете за себе. Пополнете ги полињата во согласност со тоа како мислите дека овие карактеристики Ве опишуваат. Ако се прisetите на дополнителни доблести што Ве карактеризираат, додајте ги во табелата!



# КАКО СЕ ГЛЕДАМ СЕБЕСИ

ЈАС СУМ.....	ТОЧНО	ДЕЛУМНО ТОЧНО	НЕ БАШ	НЕТОЧНО
Самоуверена				
Одговорна				
Многу вредна				
Трпелива				
Толерантна				
Дисциплинирана				
Истрајна. Не се откажувам лесно.				
Прецизна. Нештата ги правам прецизно.				
Грлижлива				
Љубопитна				
Креативна				
Добра со технологии				
Со смисла за хумор				
Љубезна				
Срамежлива				
Лесно прилагодлива на различни ситуации				
Друштвена				
Секогаш добро расположена				
Подготвена на компромис				
Подготвена за преземање ризик				
Емпатична				
Амбициозна				
Неодлучна				
Убедлива				
Зборлеста				
Приемчива за повратно мислење				
Брзо учам				
Подготвена за помош на другите				
Учтива				
Подготвена за тимска работа				
Снаодлива				
Внимателна				
Заштитнички настроена				
Ентузијастична				
Исплашена				
Независна				
Чесна				
Кооперативна				
Динамична				

## КАКО МЕ ГЛЕДААТ ДРУГИТЕ?



Интересно е да се зне како не' гледаат другите. Ве замолуваме да размислите околу луѓето што Ви се блиски и важни. Кои **позитивни карактеристики** ги гледаат тие во Вас? Дали Ве поддржуваат во секојдневниот живот?

Може да ги искористите особините од табелата дадена погоре, или пак може да ги претставите видувањата на другите на свој начин.



► Според другите, јас сум.....

Изберете една или повеќе личности што добро Ве познаваат и чиешто мислење Ви е важно. Замолете ги да ги пополнат следниве страници.



**КАКО \_\_\_\_\_ (ИМЕ НА ЛИЧНОСТА) МЕ ДОЖИВУВА:**

ВИЕ СТЕ....	ТОЧНО	ДЕЛУМНО ТОЧНО	НЕ БАШ	НЕТОЧНО
Самоуверена				
Одговорна				
Многу вредна				
Трпелива				
Толерантна				
Дисциплинирана				
Истрајна. Не се откажувам лесно.				
Прецизна. Нештата ги правамв прецизно.				
Грлижлива				
Љубопитна				
Креативна				
Добра со технологии				
Со смисла за хумор				
Љубезна				
Срамежлива				
Лесно прилагодлива на различни ситуации				
Друштвена				
Секогаш добро расположена				
Подготвена на компромис				
Подготвена за преземање ризик				
Емпатична				
Амбициозна				
Неодлучна				
Убедлива				
Зборлеста				
Приемчива за повратно мислење				
Брзо учам				
Подготвена за помош на другите				
Учтива				
Подготвена за тимска работа				
Снаодлива				
Внимателна				
Заштитнички настроена				
Ентузијастична				
Исплашена				
Независна				
Чесна				
Кооперативна				
Динамична				

**КАКО****(ИМЕ НА ЛИЧНОСТА) МЕ ДОЖИВУВА:**

ВИЕ СТЕ....	ТОЧНО	ДЕЛУМНО ТОЧНО	НЕ БАШ	НЕТОЧНО
Самоуверена				
Одговорна				
Многу вредна				
Трпелива				
Толерантна				
Дисциплинирана				
Истрајна. Не се откажувам лесно.				
Прецизна. Нештата ги правамв прецизно.				
Грлижлива				
Љубопитна				
Креативна				
Добра со технологии				
Со смисла за хумор				
Љубезна				
Срамежлива				
Лесно прилагодлива на различни ситуации				
Друштвена				
Секогаш добро расположена				
Подготвена на компромис				
Подготвена за преземање ризик				
Емпатична				
Амбициозна				
Неодлучна				
Убедлива				
Зборлеста				
Приемчива за повратно мислење				
Брзо учам				
Подготвена за помош на другите				
Учтива				
Подготвена за тимска работа				
Снаодлива				
Внимателна				
Заштитнички настроена				
Ентузијастична				
Исплашена				
Независна				
Чесна				
Кооперативна				
Динамична				

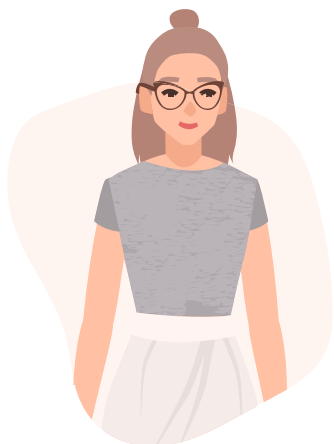
## КАКО

## (ИМЕ НА ЛИЧНОСТА) МЕ ДОЖИВУВА:

ВИЕ СТЕ....	ТОЧНО	ДЕЛУМНО ТОЧНО	НЕ БАШ	НЕТОЧНО
Самоуверена				
Одговорна				
Многу вредна				
Трпелива				
Толерантна				
Дисциплинирана				
Истрајна. Не се откажувам лесно.				
Прецизна. Нештата ги правамв прецизно.				
Грлижлива				
Љубопитна				
Креативна				
Добра со технологии				
Со смисла за хумор				
Љубезна				
Срамежлива				
Лесно прилагодлива на различни ситуации				
Друштвена				
Секогаш добро расположена				
Подготвена на компромис				
Подготвена за преземање ризик				
Емпатична				
Амбициозна				
Неодлучна				
Убедлива				
Зборлеста				
Приемчива за повратно мислење				
Брзо учам				
Подготвена за помош на другите				
Учтива				
Подготвена за тимска работа				
Снаодлива				
Внимателна				
Заштитнички настроена				
Ентузијастична				
Исплашена				
Независна				
Чесна				
Кооперативна				
Динамична				

# ЈАЗИЦИ

Кои јазици ги разбирате или зборувате?  
Запишете ги:



Поради тоа што моите роднини живеат во странство, во САД, го вежбаам англискиот кога зборувам со нив и нивните пријатели. Исто така, за да сме поврзани користиме и социјални медиуми, а сакам и да гледам ТВ серии на англиски со превод. На тој начин јас учам англиски малку по малку, секој ден.

Можам да комуницирам на \_\_\_\_\_ . Јас...

	МАЛКУ	ПРИЛИЧНО ДОБРО	МНОГУ ДОБРО	ОДЛИЧНО
РАЗБИРАМ				
ЗБОРУВАМ				
ЧИТАМ				
ПИШУВАМ				

Го користам овој јазик:    СЕКОЈДНЕВНО    ПОВЕЌЕ ОД 1x НЕДЕЛНО    1x НЕДЕЛНО    1x МЕСЕЧНО    ПОРЕТКО

Можам да комуницирам на \_\_\_\_\_ . Јас...

	МАЛКУ	ПРИЛИЧНО ДОБРО	МНОГУ ДОБРО	ОДЛИЧНО
РАЗБИРАМ				
ЗБОРУВАМ				
ЧИТАМ				
ПИШУВАМ				

Го користам овој јазик:    СЕКОЈДНЕВНО    ПОВЕЌЕ ОД 1x НЕДЕЛНО    1x НЕДЕЛНО    1x МЕСЕЧНО    ПОРЕТКО

Можам да комуницирам на \_\_\_\_\_ . Јас...

	МАЛКУ	ПРИЛИЧНО ДОБРО	МНОГУ ДОБРО	ОДЛИЧНО
РАЗБИРАМ				
ЗБОРУВАМ				
ЧИТАМ				
ПИШУВАМ				

Го користам овој јазик:    СЕКОЈДНЕВНО    ПОВЕЌЕ ОД 1x НЕДЕЛНО    1x НЕДЕЛНО    1x МЕСЕЧНО    ПОРЕТКО

Погледнете што е соодветно за Вас во поглед на тоа колку често комуницирате на дадениот јазик.



# ДИГИТАЛНА КОМПЕТЕНТНОСТ

Каков вид на технички направи користите во секојдневниот живот? Доколку не користите, тоа е сосема во ред.

телефон

мобилен тел./смартфон

лаптоп/компјутер

таблет

принтер

.....  
.....  
.....

► Дали користите социјални медиуми или пак други платформи / форуми? Доколку да, кои? (на пр. Твитер, Фејсбук.....)

► Платформите ги користам за да: (на пр. за да читам вести, да добијам информации за моите интереси, да останам во контакт со пријатели/семејство што живеат далеку...).

Регистрирана сум во Фејсбук група и разменувам информации со останатите за различни начини на одгледување зеленчук.

► Како го користите Интернет?



► Дали и Вие самата објавувате содржини или пак повеќе сакате да следите објави од други?

Имам Инстаграм профил каде што ги објавувам моите нови шивачки проекти. Тоа ме одржува во комуникација со другите шивачи и со потенцијалните клиенти, и така добивам повратни информации за моето работење.

► Дали користите други програми и би ги навеле ли овде?

► Дали за време на кризата за првпат почнавте да користите некоја нова апликација или пак технички уред? (Зум, Скајп...)

# ДИГИТАЛНА КОМПЕТЕНТНОСТ

Дури и пред пандемијата, одржував контакт со моите роднини во странство преку различни видео платформи. За време на пандемијата, испробав нови апликации.

Не знам многу за компјутерите, но еднаш кога имав вирус на лаптопот, сестра ми ми помогна. Таа исто така ми помогна и кога екранот беше црн.



- Дали за време на кризата со Ковид 19 се промени начинот на кој ги користите дигиталните апликации и техничките уреди? За време на кризата со Ковид 19, користев технички уреди и услуги:

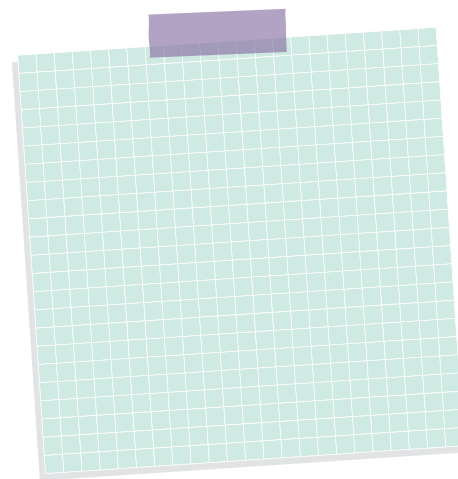
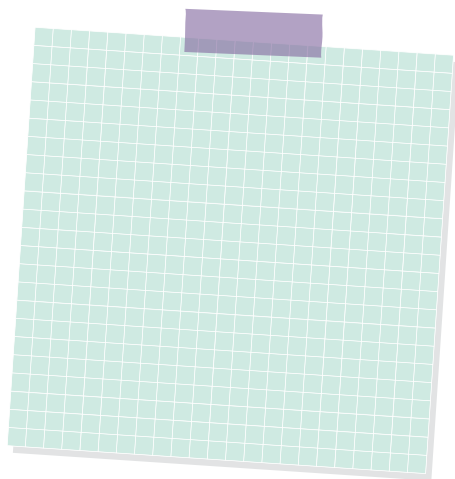
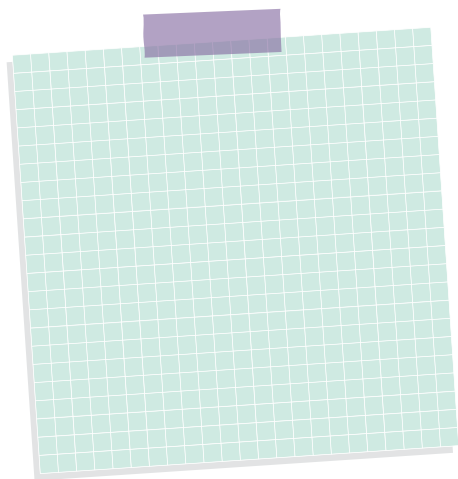
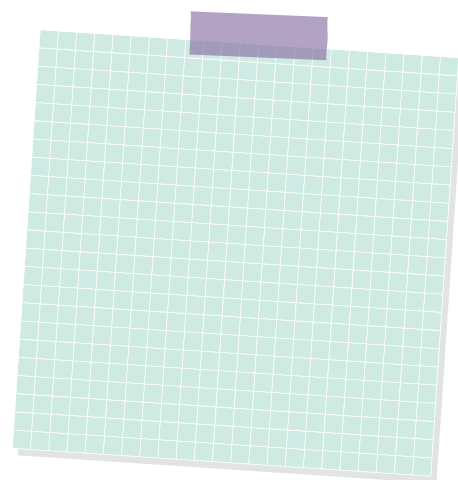
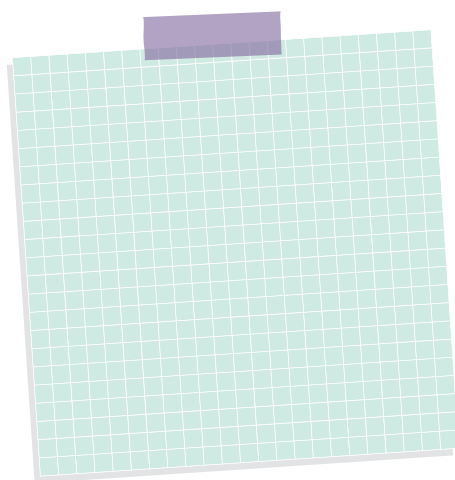
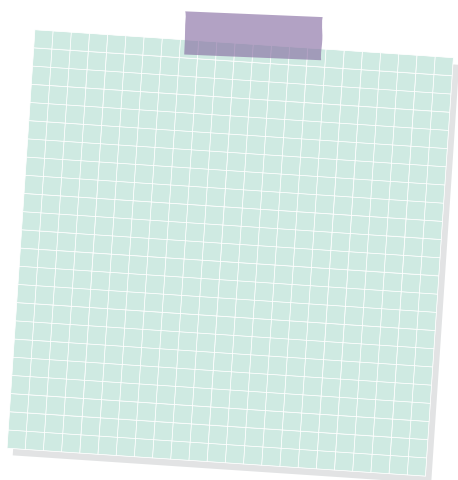
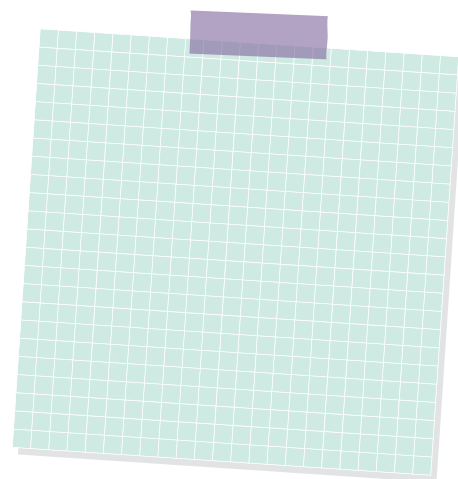
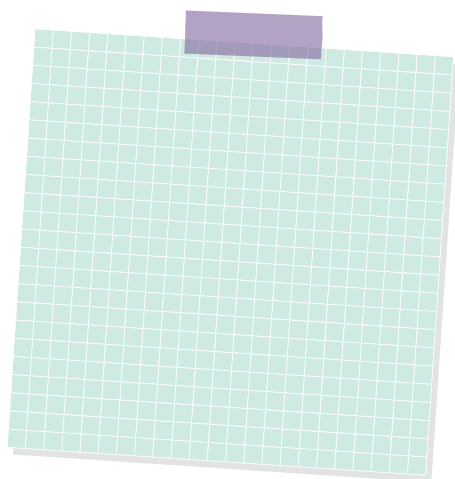
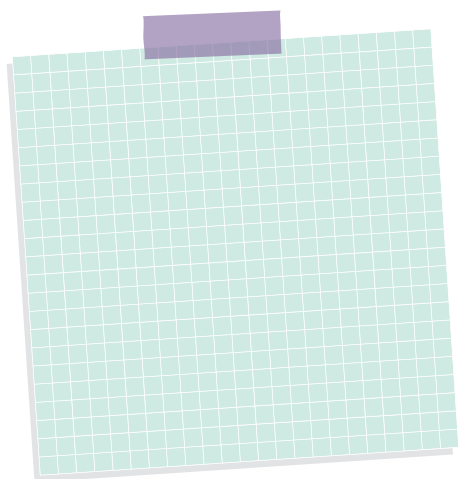
поретко

исто како пред тоа

почесто

# МОИТЕ ОСОБЕНИ КВАЛИТЕТИ

Погледнете наназад во табелите што ги пополнивте. Најдете ги оние квалитети што исто сте ги процениле како и другите. Размислете околу тоа што Ви е важно и во кое верувате дека најдобро Ве опишува. Запишете ги тие доблести и дека тие се Вашите **особени квалитети**.



# МОИТЕ АКТИВНОСТИ

Во ова поглавје ќе разгледате различни области од Вашиот живот и ќе ги погледнете подетално Вашите активности.



Ова поглавје покрива активности во следниве области:

- 1. Образование**
- 2. Работа и волонтерско искуство**
- 3. Активности во моето домаќинство**
- 4. Мои семејни активности**
- 5. Грижа за другите**
- 6. Живот во вонредни околности**
- 7. Други искуства**
- 8. Грижа за себе**

Редоследот по кој ќе ги анализирате активностите е по Ваш избор. Вие избирате каде ќе почнете и што следно ќе разгледате. Вие сами си ги поставувате приоритетите!

Не морате да запишувате се' што сте правеле во секое од полињата, ниту пак мора да го пополнувате секое поле. Одлучете што Ви е повеќе, а што помалку важно.

# РАБОТА ВО СЕКОЕ ОД ПОЛИЊАТА

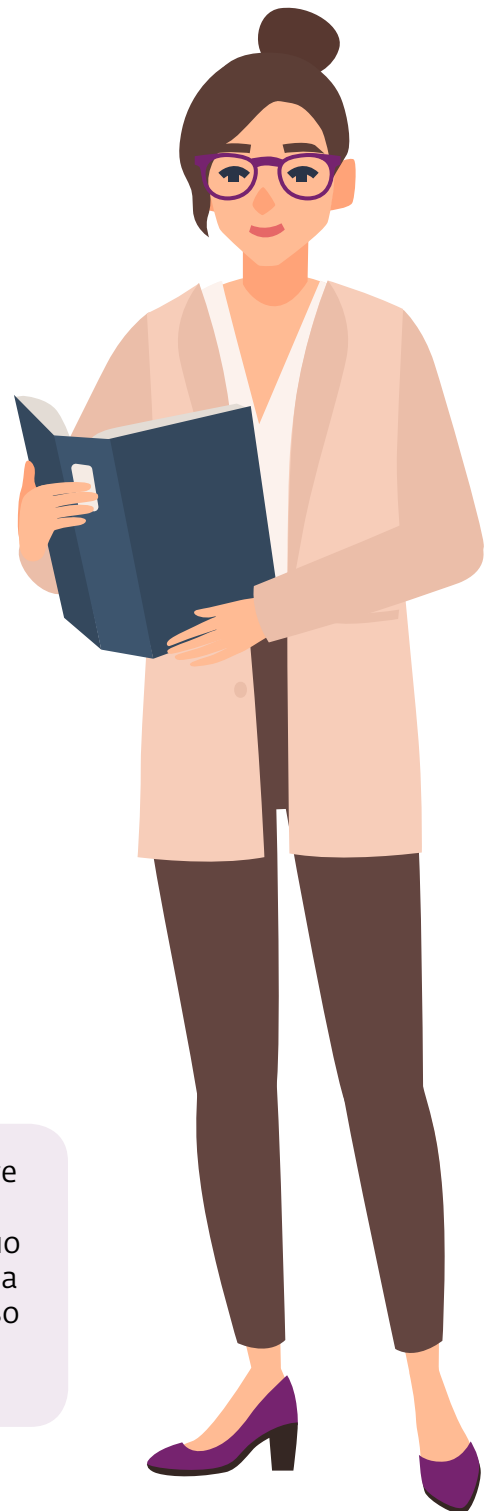
Чекорите што ги правите за пополнување на секое поле се секогаш исти.

## ЧЕКОР

### ► Утврдете ја активноста

Наведете ги важните активности од Вашиот живот.

Некои од активностите нема секогаш да припаѓаат само во едно поле. Вие одлучете која активност е поважна во кое поле, и таму ќе ја запишете.



# РАБОТА ВО СЕКОЕ ОД ПОЛИЊАТА

Чекорите што ги правите за пополнување на секое поле се секогаш исти.

## ЧЕКОР



### ► Опишете ја активността

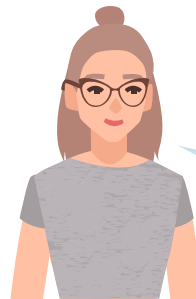
Опишете ги Вашите активности во детали. Навратете се на ситуацијата и наведете ги сите дејствија што ги презедовте. Напишете што точно направивте. Обидете се да користите фрази, како на пример:

Учествував во...

Завршив...

Започнав...

Помогнав...



**Започнав** со свој бизнис за чистење.  
Му **помогнав** на болен член од семејството.

**Учествував во** креирањето на училишно списание.

Ги **завршив** сите одделенија од основното, но го напуштив средното училиште.



Имајте на ум дека навидум едноставната активност може да содржи поголем број поединечни постапки.

## ЧЕКОР



### ► Извлечете вештини и знаење

Погледнете ги активностите што сте ги именувале и преформулирајте ги користејќи ги следниве изјави:

Способна сум...

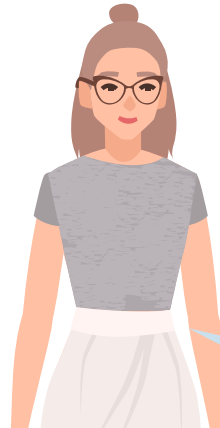
Можам...

Знам како да...

Научив како да...



Доколку не сте сигурни околу тоа што претставуваат вештините и знаењето, погледнете во **Поимникот** од овој ProfilPASS или пак прашајте го Вашиот советник.



**Способна сум** да направам месечен план за распоредување на буџетот.

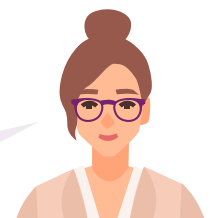
**Знам како да** создадам иновации.

**Можам** да ги препознаам и да ги почитувам интересите на другите.

**Научив како да** ја формирам цената на продуктот.



Ако препознаете квалитет што сте го докажале во некоја активност, може исто така да го запишете во табелата! Квалитетите Ви се силна страна!



## ЧЕКОР



### ► Евалуирајте ги своите вештини

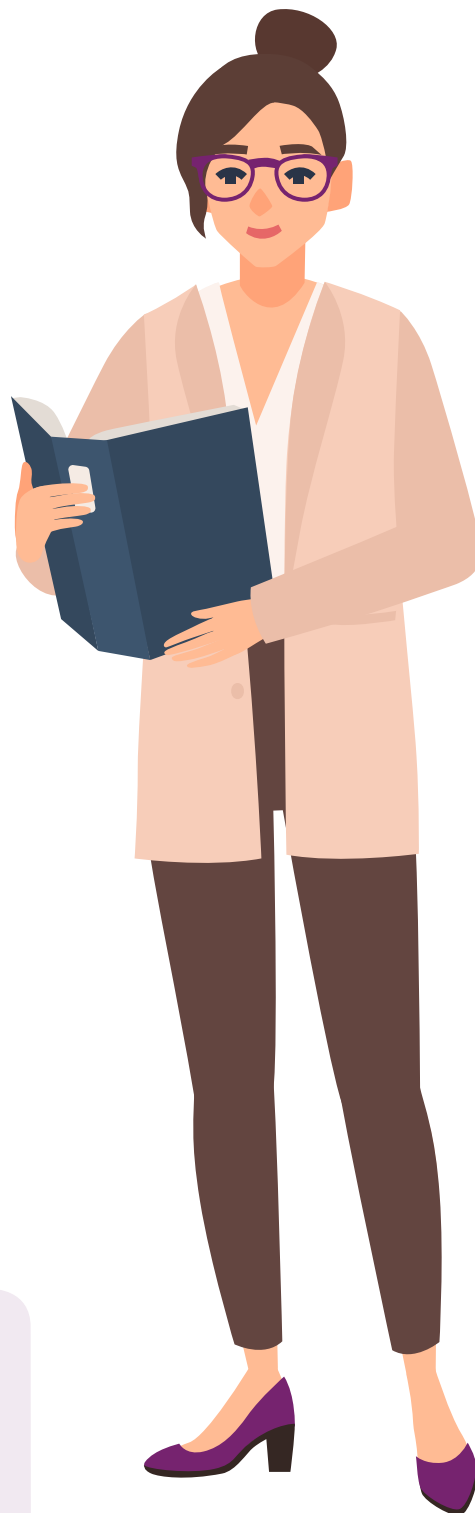
Вештините, односно таканареченото “know-how”, вообичаено се оние што започнуваат со “Способна сум да...” or “Можам...”. евалуирајте ги користејќи ги следниве нивоа:

- А** Можам да го направам тоа со нечија помош.
- Б** Можам да го направам тоа сама во одредена ситуација.
- В** Можам да го направам тоа сама во различни ситуации.

Ако сте го одбележале Ниво В, запишете во кои други околности или пак ситуации може да ги употребите овие вештини.

Зборувајте со Вашиот ProfIPASS советник, за дополнително да ги разјасните овие напатствија.

Во ProfIPASS, ние не евалуираме знаење и квалитети. Тие се составен дел од Вас и од она што сте Вие и најверојатно сте способни да ги користите секогаш.





# МОИ АКТИВНОСТИ - ПРЕГЛЕД

На секое од ливчињата за порака, запишете ги Вашите први мисли и асоцијации за полето на активности.

ОБРАЗОВАНИЕ

РАБОТА И  
ВОЛОНТЕРСКО  
ИСКУСТВО



АКТИВНОСТИ  
ВО МОЕТО  
ДОМАЌИНСТВО

МОИ СЕМЕЈНИ  
АКТИВНОСТИ

ГРИЖА ЗА ДРУГИТЕ

ЖИВОТ ВО ВОНРЕДНИ  
ОКОЛНОСТИ

ДРУГИ ИСКУСТВА

ГРИЖА ЗА СЕБЕ

# ОБРАЗОВАНИЕ



Учиме во текот на целиот живот и се' она низ што поминуваме претставува прилика за учење.

Во овој дел, ќе се фокусираме на Вашето време во училиштетот со помош на следниве прашања:

► Дали посетувате некои дополнителни курсеви за време на Вашето образование или пак по неговото завршување?

► Зошто избравте определени курсеви?

► Дали Вашите интереси и животни ситуации Ве доведоа до таму да учите самостојно и сами да се стекнете со знаењето и вештините?

Сега Ве молиме да се потсетите на времето поминато на училиште.

- На што се сеќавате?
- Што Ви се допадна, а што не, за време на Вашето образование?

# ОБРАЗОВАНИЕ

## 1. УТВРДЕТЕ ЈА АКТИВНОСТА

Образованието го вклучува времето што сте го поминале одејќи на училиште во рамките на формалниот образовен систем



Исто така, било кој тип на тренинг или самостојно учење се многу важни за Вашиот раст и иднина. Запишете го и тоа користејќи ја табелата дадена подолу.

Можеби претходно сте оделе во училиште, но никогаш не сте го завршиле, ниту пак матурирале. Тоа е исто така многу вредно – Ве молиме запишете го.

УЧИЛИШТЕ, ИМЕ НА КУРСОТ, ОБЛАСТ ШТО СТЕ ЈА ИЗУЧУВАЛЕ САМОСТОЈНО	ОД- ДО (ГОДИНИ)	ВИД НА ДИПЛОМА ИЛИ СЕРТИФИКАТ, ДОКОЛКУ ИМАТЕ

- ▶ Кога одевте на училиште, можеби бевте член во различни клубови, проекти или пак иницијативи, како што е ученичкиот совет, училишното списание, претставник на одделението. Дали учествувавте во нешто вакво?



Размислете во што поминувавте најголем дел од времето додека одевте во училиште.

- ▶ Зошто избравте одредени курсеви и обуки? Колку време посветувавте за самостојно учење и како се одлучивте за тоа?
- 

- ▶ Кои курсеви сèуште би сакале да ги посетувате и зошто?
- 

- ▶ Ако сте почнале да одите во училиште но не сте матурирале, дали би размислиле да се вратите повторно/ Сте размислувале ли што Ви треба за да го оформите тоа образование? Што би добиле од здобивањето со диплома, сертификат или степен на образование?



Кој може да Ви понуди поддршка за продолжување и завршување на Вашето образование?



## 1. УТВРДЕТЕ ЈА АКТИВНОСТА: ИЗРАБОТКА НА УЧИЛИШНО СПИСАНИЕ

### 2. ОПИШЕТЕ ЈА АКТИВНОСТА

### 3. ИЗВЛЕЧЕТЕ ГИ СПОСОБНОСТИТЕ, ВЕШТИНИТЕ И ЗНАЕЊЕТО ШТО ГИ КОРИСТЕВТЕ

### 4. ЕВАЛУИРАЈТЕ ГИ ВАШИТЕ ВЕШТИНИ

ШТО СТОРИВ? КОИ ЧЕКори ГИ НАПРАВИВ?	ШТО МОЖАМ ДА ПРАВАМ? ШТО НАУЧИВ?	НИВО			ВО КОИ СИТУАЦИИ?
		А	Б	В	
Го водев тимот за училишното списание	Научив како да распределувам одговорности на членовите од тимот			X	Дома
	Можам да ги препознаам и да ги почитувам интересите на другите луѓе			X	Дома
Пишував написи	Можам да се изразам себеси		X		
Го презентирав списанието на училишни церемонии	Научив како да презентирам пред публика		X		





## 1. УТВРДЕТЕ ЈА АКТИВНОСТА:

2. ОПИШЕТЕ ЈА АКТИВНОСТА

3. ИЗВЛЕЧЕТЕ ГИ СПОСОБНОСТИТЕ, ВЕШТИНИТЕ И ЗНАЕЊЕТО ШТО ГИ КОРИСТЕВТЕ

4. ЕВАЛУИРАЈТЕ ГИ ВАШИТЕ ВЕШТИНИ

ШТО СТОРИВ? КОИ ЧЕКОРИ ГИ НАПРАВИВ?	ШТО МОЖАМ ДА ПРАВАМ? ШТО НАУЧИВ?	НИВО			ВО КОИ СИТУАЦИИ?
		А	Б	В	

# РАБОТНО И ВОЛОНТЕРСКО ИСКУСТВО

- ▶ Сетете се на Вашето минато работно искуство. Дали работевте и имавте приход? Бевте ли вработена? Можеби не бевте вработена, но имавте сезонска, временна или друг вид на платена работа.



Можеби исто така сте волонтирале во локалната заедница, помагајќи некому за проект, во кризна ситуација, во иницијатива итн.

- ▶ Како гледате на работата воопшто? Што Ви беше важно додека работевте? Што не Ви се допадна? Зошто? А што Ви е важно сега?

## 1. УТВРДЕТЕ ЈА АКТИВНОСТА

- ▶ Во табелата подолу, пишувајте за Вашето претходно работно или волонтерско искуство.

ВАШАТА УЛОГА	ОД – ДО (МЕСЕЦ, ГОДИНА)	РАБОТНО / ВОЛОНТЕРСКО ИСКУСТВО



## 1. УТВРДЕТЕ ЈА АКТИВНОСТА: КЕЛНЕРКА ВО РЕСТОРАН ВО ЕКОТ НА СЕЗОНАТА

### 2. ОПИШЕТЕ ЈА АКТИВНОСТА

### 3. ИЗВЛЕЧЕТЕ ГИ СПОСОБНОСТИТЕ, ВЕШТИНИТЕ И ЗНАЕЊЕТО ШТО ГИ КОРИСТЕВТЕ

### 4. ЕВАЛУИРАЈТЕ ГИ ВАШИТЕ ВЕШТИНИ

ШТО СТОРИВ? КОИ ЧЕКОРИ ГИ НАПРАВИВ?	ШТО МОЖАМ ДА ПРАВАМ? ШТО НАУЧИВ?	НИВО			ВО КОИ СИТУАЦИИ?
		А	Б	В	
Примав нарачки од нашите гости	Ги научив правилата за комуникација и слушање			X	Кога ги договарам правилата со моите деца
Препорачував нешта од менито	Адекватно можам да ја пренесам добиената информација на други		X		
Сервирав храна и пијалоци	Научив како оптимално да го уредувам просторот			X	Кога ја уредувам градината





## 1. УТВРДЕТЕ ЈА АКТИВНОСТА:

2. ОПИШЕТЕ ЈА АКТИВНОСТА

3. ИЗВЛЕЧЕТЕ ГИ СПОСОБНОСТИТЕ, ВЕШТИНИТЕ И ЗНАЕЊЕТО ШТО ГИ КОРИСТЕВТЕ

4. ЕВАЛУИРАЈТЕ ГИ ВАШИТЕ ВЕШТИНИ

ШТО СТОРИВ? КОИ ЧЕКОРИ ГИ НАПРАВИВ?	ШТО МОЖАМ ДА ПРАВАМ? ШТО НАУЧИВ?	НИВО			ВО КОИ СИТУАЦИИ?
		А	Б	В	

# АКТИВНОСТИ ВО МОЕТО ДОМАЌИНСТВО

- ▶ Колку време посветувате за активности во домаќинството секој ден? Како го менаџирате тоа?

---

## 1. УТВРДЕТЕ ЈА АКТИВНОСТА

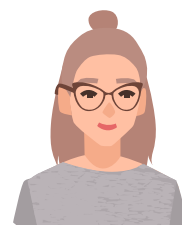
Обврските во домаќинството и семејната грижа се значителен дел од секојдневниот живот. Често пати на нив се гледа како на лесни активности и се земаат здраво за готово. Но, овие активности бараат планирање, организација и примена на различни вештини, така што треба да бидат повеќе вреднувани.



- ▶ Во моето домаќинство јас го правам следново:

- 
- ▶ Кои обврски во домаќинството Ви се многу интересни? Кои се пак тие што не ги сакате? Размислете зошто.

- 
- ▶ Кој вид на активности во домаќинството би можеле да им ги делегирате на други? Доколку сакате да ги вклучите децата во некоја од задачите, имајте на ум дека тие треба да се соодветни за нивната возраст.
-



## 1. УТВРДЕТЕ ЈА АКТИВНОСТА: МЕНАЏИРАЊЕ НА СЕМЕЈНИОТ БУЏЕТ

### 2. ОПИШЕТЕ ЈА АКТИВНОСТА

### 3. ИЗВЛЕЧЕТЕ ГИ СПОСОБНОСТИТЕ, ВЕШТИНИТЕ И ЗНАЕЊЕТО ШТО ГИ КОРИСТЕВТЕ

### 4. ЕВАЛУИРАЈТЕ ГИ ВАШИТЕ ВЕШТИНИ

ШТО СТОРИВ? КОИ ЧЕКОРИ ГИ НАПРАВИВ?	ШТО МОЖАМ ДА ПРАВАМ? ШТО НАУЧИВ?	НИВО			ВО КОИ СИТУАЦИИ?
		А	Б	В	
Ги следам реалните трошоци и потребите на семејството	Способна сум да направам месечен план за распределба на буџетот			X	Кога управувам со мојот бизнис за чистење
	Научив да правам баланс на потребите и трошоците за различни активности			X	Кога управувам со мојот бизнис за чистење
Научив да ја определувам хиерархијата на трошењето	Можам да поставувам приоритети		X		
Научив да тргам настрана дел од буџетот за потенцијални идни поголеми инвестиции	Можам да направам план за штедење		X		
	Можам да планирам за иднината		X		



## 1. УТВРДЕТЕ ЈА АКТИВНОСТА:

2. ОПИШЕТЕ ЈА АКТИВНОСТА

3. ИЗВЛЕЧЕТЕ ГИ СПОСОБНОСТИТЕ, ВЕШТИНИТЕ И ЗНАЕЊЕТО ШТО ГИ КОРИСТЕВТЕ

4. ЕВАЛУИРАЈТЕ ГИ ВАШИТЕ ВЕШТИНИ

ШТО СТОРИВ? КОИ ЧЕКОРИ ГИ НАПРАВИВ?	ШТО МОЖАМ ДА ПРАВАМ? ШТО НАУЧИВ?	НИВО			ВО КОИ СИТУАЦИИ?
		А	Б	В	

# МОИТЕ СЕМЕЈНИ АКТИВНОСТИ



Семејството е важен дел од животот за многу луѓе. Честопати, сите наши капацитети ги вложуваме во нашето семејство и во грижата за неговите членови. Кои обврски најчесто ги извршувате? Кои улоги ги имате?

## 1. ИДЕНТИФИКУВАЈТЕ ЈА АКТИВНОСТА

---

► Која улога најмногу ја сакате (мајка, партнер, сопруга, ќерка, сестра...) и зошто? Што најмногу Ве исполнува во таа улога?

---

► Дали би промениле нешто во врска со Вашата позиција во семејството? Зошто?

---

► Како би го опишале Вашиот однос со примарното, а како со директното и со проширеното?

---



## 1. УТВРДЕТЕ ЈА АКТИВНОСТА: СЕКОЈДНЕВНО ПОДГОТВУВАЊЕ ОБРОЦИ

2. ОПИШЕТЕ ЈА АКТИВНОСТА

3. ИЗВЛЕЧЕТЕ ГИ СПОСОБНОСТИТЕ, ВЕШТИНИТЕ И ЗНАЕЊЕТО ШТО ГИ КОРИСТЕВТЕ

4. ЕВАЛУИРАЈТЕ ГИ ВАШИТЕ ВЕШТИНИ

ШТО СТОРИВ? КОИ ЧЕКОРИ ГИ НАПРАВИВ?	ШТО МОЖАМ ДА ПРАВАМ? ШТО НАУЧИВ?	НИВО			ВО КОИ СИТУАЦИИ?
		А	Б	В	
Набавка на квалитетна храна по поволна цена	Можам да најдам алтернативни решенија		X		
Создавање на нови рецепти за готвење	Знам како да креирам иновации		X		
Подготовка на оброци паралелно со други домашни обврски	Научив да го организирам своето време			X	Грижа за мојот свекор дома



## 1. УТВРДЕТЕ ЈА АКТИВНОСТА:

2. ОПИШЕТЕ ЈА АКТИВНОСТА

3. ИЗВЛЕЧЕТЕ ГИ СПОСОБНОСТИТЕ, ВЕШТИНИТЕ И ЗНАЕЊЕТО ШТО ГИ КОРИСТЕВТЕ

4. ЕВАЛУИРАЈТЕ ГИ ВАШИТЕ ВЕШТИНИ

ШТО СТОРИВ? КОИ ЧЕКОРИ ГИ НАПРАВИВ?	ШТО МОЖАМ ДА ПРАВАМ? ШТО НАУЧИВ?	НИВО			ВО КОИ СИТУАЦИИ?
		А	Б	В	

## ГРИЖА ЗА ДРУГИТЕ

Понекогаш во животот преземаме одговорност за грижа за други, без разлика дали тие се членови на семејството, роднини или пак од блиското опкружување итн.

Грижата за другите е хумана потреба и реалност. Доколку се грижите за дете, старо или болно лице, наведете ги активностите што ги имате, а се поврзани со таа обврска.





# 1. ИДЕНТИФИКУВАЈТЕ ЈА АКТИВНОСТА

► Како се чувствувате во улогата на негувател?

► Дали имате поддршка од други луѓе, како на пример, од членовите на семејството?

## 1. УТВРДЕТЕ ЈА АКТИВНОСТА : ГРИЖА ЗА СВЕКОР МИ КОЈ ИМА ДИЈАБЕТ

### 2. ОПИШЕТЕ ЈА АКТИВНОСТА

### 3. ИЗВЛЕЧЕТЕ ГИ СПОСОБНОСТИТЕ, ВЕШТИНИТЕ И ЗНАЕЊЕТО ШТО ГИ КОРИСТЕВТЕ

### 4. ЕВАЛУИРАЈТЕ ГИ ВАШИТЕ ВЕШТИНИ



ШТО СТОРИВ? КОИ ЧЕКОРИ ГИ НАПРАВИВ?	ШТО МОЖАМ ДА ПРАВАМ? ШТО НАУЧИВ?	НИВО			ВО КОИ СИТУАЦИИ?
		А	Б	В	
Давање терапија, мерење на шеќер во крвта, прилагодување на дозата на инсулин	Научив да следам и применувам медицински напатствија			Х	На работа, доколку се случи повреда
	Можам да дадам интравенозна течност и лекови на други	Х			
Подготовка на соодветна храна	Поседувам знаење за храна препорачлива за дијабетичари				
Организирајќи посети за контролни прегледи	Можам да препознаам и да ги почитувам потребите на другите		Х		

## 1. УТВРДЕТЕ ЈА АКТИВНОСТА:

2. ОПИШЕТЕ ЈА АКТИВНОСТА

3. ИЗВЛЕЧЕТЕ ГИ СПОСОБНОСТИТЕ, ВЕШТИНИТЕ И ЗНАЕЊЕТО ШТО ГИ КОРИСТЕВТЕ

4. ЕВАЛУИРАЈТЕ ГИ ВАШИТЕ ВЕШТИНИ

ШТО СТОРИВ? КОИ ЧЕКОРИ ГИ НАПРАВИВ?	ШТО МОЖАМ ДА ПРАВАМ? ШТО НАУЧИВ?	НИВО			ВО КОИ СИТУАЦИИ?
		А	Б	В	

# ЖИВОТ ВО ВОНРЕДНИ ОКОЛНОСТИ



Во животот се соочуваме со различни предизвици и кризни ситуации. Нй се случуваат животни пресвртници. Тогаш, ги мобилизираме нашите сили и бараме начини за соочување со последиците, и понекогаш нй изгледа дека сме слаби и дека не можеме да се носиме со моменталната ситуација. Но, Вие сте многу појака отколку што мислите.

- ▶ Дали имате доживеано нешто посебно, интензивно, што направило голема промена во Вашиот живот? Може да станува збор и за позитивни и за негативни искуства, луѓе... Што најпрво Ви паѓа на ум? Што се смени во Вашиот живот и во која смисла?

- 
- ▶ Како влијаеше на Вас кризата предизвикана од Ковид-19? Во кој сегмент од животот почувствувавте промени (позитивни, или пак негативни)? На кој начин се смени Вашиот секојдневен живот? Опишете како се чувствувавте и што направивте за да ги надминете последиците.

---

## 1. УТВРДЕТЕ ЈА АКТИВНОСТА

- ▶ Наведете што правевте во кризните периоди од Вашиот живот. Што Ви помогна? Опишете како се соочувате со нив, какви механизми користевте и дали баравте професионална и институционална помош.
-



## 1. УТВРДЕТЕ ЈА АКТИВНОСТА: ПРОДАВАЊЕ ЗЕЛЕНЧУК

### 2. ОПИШЕТЕ ЈА АКТИВНОСТА

### 3. ИЗВЛЕЧЕТЕ ГИ СПОСОБНОСТИТЕ, ВЕШТИНИТЕ И ЗНАЕЊЕТО ШТО ГИ КОРИСТЕВТЕ

### 4. ЕВАЛУИРАЈТЕ ГИ ВАШИТЕ ВЕШТИНИ

ШТО СТОРИВ? КОИ ЧЕКОРИ ГИ НАПРАВИВ?	ШТО МОЖАМ ДА ПРАВАМ? ШТО НАУЧИВ?	НИВО			ВО КОИ СИТУАЦИИ?
		А	Б	В	
Ја рекламирав продажбата на социјалните мрежи	Научив да користам социјални медиуми за нови цели			X	За шиење
Комуницирав со клиентите	Научив да правам продажна презентација		X		
	Научив како да формирам цена за продукт		X		
Ги доставував продуктите на барање на клиентите	Можам да го организирам моето време и процесите во склад со потребите на клиентите		X		
	Имам познавања за процесите на производство и продажба				



## 1. УТВРДЕТЕ ЈА АКТИВНОСТА:

2. ОПИШЕТЕ ЈА АКТИВНОСТА

3. ИЗВЛЕЧЕТЕ ГИ СПОСОБНОСТИТЕ, ВЕШТИНИТЕ И ЗНАЕЊЕТО ШТО ГИ КОРИСТЕВТЕ

4. ЕВАЛУИРАЈТЕ ГИ ВАШИТЕ ВЕШТИНИ

ШТО СТОРИВ? КОИ ЧЕКори ГИ НАПРАВИВ?	ШТО МОЖАМ ДА ПРАВАМ? ШТО НАУЧИВ?	НИВО			ВО КОИ СИТУАЦИИ?
		А	Б	В	

## ДРУГИ ИСКУСТВА

- ▶ Дали имате хоби? Колку Ви е важно? Кои се Вашите интереси? Што правите во слободното време?

### 1. УТВРДЕТЕ ЈА АКТИВНОСТА

Овој дел се однесува на целиот Ваш живот. Не е важно дали имате ново хоби или ги следевте своите интереси. Секоја од овие активности е можност за учење, развивање на нови вештини или интереси.



Интересите вклучуваат области и активности во кои **бирате** да се ангажираме, за лично задоволство. Кои се Вашите интереси и на какви начини ги развивавте?

- ▶ Запишете ги сите Ваши слободни активности кои Ви се важни.

ХОБИ / ИНТЕРЕС	АКТИВНОСТ, УСПЕХ, НАГРАДА, ИМПРЕСИИ

- ▶ Опишете кога и како започнавте со хоби? Што е тоа што особено Ве интересира и мотивира? Зошто? Дали поради Вашите хобија посетувавте некаков курс или пак учествувавте на натпревар? Дали се поврзавте со луѓе со слични интереси?



- 
- ▶ Кои позитивни страни ги има занимавањето со тоа хоби?

- 
- ▶ Дали постои и нешто друго што би сакале да го правите во слободното време? Зошто?
-



## 1. УТВРДЕТЕ ЈА АКТИВНОСТА: ОДГЛЕДУВАЊЕ ЦВЕЌЕ

2. ОПИШЕТЕ ЈА АКТИВНОСТА

3. ИЗВЛЕЧЕТЕ ГИ СПОСОБНОСТИТЕ, ВЕШТИНИТЕ И ЗНАЕЊЕТО ШТО ГИ КОРИСТЕВТЕ

4. ЕВАЛУИРАЈТЕ ГИ ВАШИТЕ ВЕШТИНИ

ШТО СТОРИВ? КОИ ЧЕКОРИ ГИ НАПРАВИВ?	ШТО МОЖАМ ДА ПРАВАМ? ШТО НАУЧИВ?	НИВО			ВО КОИ СИТУАЦИИ?
		А	Б	В	
Набавив семе/расади	Можам да го користам Интернет како извор на информации што ми се потребни			X	Кога готвам, кога им треба помош на моите родители
Подготовка на земјата	Научив да ја најдам соодветната храна за цвеќиња во зависност од видот на почва				
Одгледување цвеќе	Можам да изведувам дневни активности во склад со претходно прибраните информации		X		





## 1. УТВРДЕТЕ ЈА АКТИВНОСТА:

2. ОПИШЕТЕ ЈА АКТИВНОСТА

3. ИЗВЛЕЧЕТЕ ГИ СПОСОБНОСТИТЕ, ВЕШТИНИТЕ И ЗНАЕЊЕТО ШТО ГИ КОРИСТЕВТЕ

4. ЕВАЛУИРАЈТЕ ГИ ВАШИТЕ ВЕШТИНИ

ШТО СТОРИВ? КОИ ЧЕКОРИ ГИ НАПРАВИВ?	ШТО МОЖАМ ДА ПРАВАМ? ШТО НАУЧИВ?	НИВО			ВО КОИ СИТУАЦИИ?
		А	Б	В	

## ГРИЖА ЗА СЕБЕСИ



На претходните страници поминавте низ сè што сте преживеале, Вашите односи и она што го правите за другите. Веруваме дека сте горди на себеси.

Застанете за минута и уживајте во тоа.

А сега, Ве молиме да размислите колку се грижите за себеси.

► Колку време во текот на денот, неделата или месецот си посветувате себеси?

---


► Што правите во тоа време?

---

► Дали редовно посетувате лекар и се грижите за своето здравје?



За време на пандемијата, лекарите ми открија промени на грлото на матката. По интервенцијата, ги презедов сите мерки за зачувување и подобрување на моето здравје.

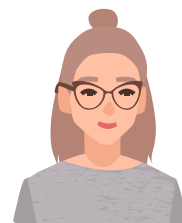
- 
- ▶ Дали знаете како да побарате помош? Доколку не, тогаш разгледајте ги дополнителните листи од [НОРЕ проектот](#), кои содржат различни услуги за поддршка на жени во земјите партнери во овој проект – Германија, Северна Македонија, Србија и Словенија.

- 
- ▶ Дали во стресни ситуации или кризи во животот, сте побарале стручна или пак институционална помош?

- 
- ▶ Дали имате време и можност за активности како што се фризер, маникир или педикир...? Дали имате дневна рутина на грижа за себеси?

- 
- ▶ Како би ја дефинирале идеалната грижа за себеси?

- 
- ▶ Што ви недостасува и што би можеле да промените за да бидете задоволни за грижата што си ја пружате?
-



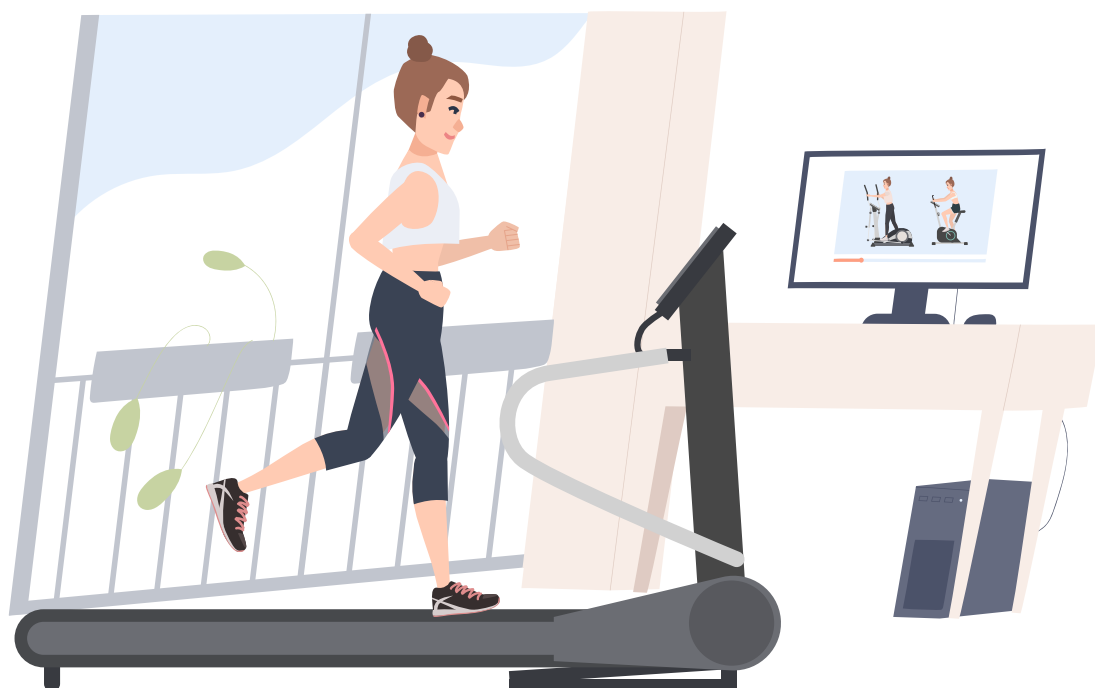
## 1. УТВРДЕТЕ ЈА АКТИВНОСТА: ГРИЖА ЗА МОЕТО ЗДРАВЈЕ

### 2. ОПИШЕТЕ ЈА АКТИВНОСТА

### 3. ИЗВЛЕЧЕТЕ ГИ СПОСОБНОСТИТЕ, ВЕШТИНИТЕ И ЗНАЕЊЕТО ШТО ГИ КОРИСТЕВТЕ

### 4. ЕВАЛУИРАЈТЕ ГИ ВАШИТЕ ВЕШТИНИ

ШТО СТОРИВ? КОИ ЧЕКОРИ ГИ НАПРАВИВ?	ШТО МОЖАМ ДА ПРАВАМ? ШТО НАУЧИВ?	НИВО			ВО КОИ СИТУАЦИИ?
		А	Б	В	
Редовни гинеколошки прегледи	Се здобив со знаење за важноста на превентивните прегледи				
Следење на препораките од стручни лица	Развив доверба во стручнапомош и поддршка				
	Можам да побарам помош кога ми е потребна		Х		
Го сменив начинот на исхрана	Научив да ги изнаоѓам потребните информации			Х	Додека го водев бизнисот
Развив лични механизми за справување со стресот	Можам да го организирам времето во согласност со моменталните потреби			Х	Додека го водев бизнисот
	Научив да поставувам приоритети			Х	Во семејството







Ви препорачуваме следнава активност да ја работите во група. Ве замолуваме отворено и слободно да го споделите Вашето знаење и искуство со другите жени кои се во слична позиција како Вас.

Ајде да зборуваме за физичкото и менталното здравје. Во групата, разменете ги вашите мисли, искуства, знаење, модели за надминување на кризни ситуации, приказни итн. За време на, како и по дискусијата, запишете сè што сметате дека Ви е важно. Кои се Вашите увиди, научени лекции, добри примери и препораки што ќе ги запомните?

► Моите заклучоци од групната дискусија:

---

► Дали планирате да примените некои од тие идеи во Вашата дневна рутина? На кој начин?

---

► Дали би размислиле за опцијата да делегирате некои од Вашите дневни обврски на другите членови од Вашето домаќинство, по комплетирањето на претходниве вежби?

---

# МОИТЕ КОМПЕТЕНЦИИ - РЕЗИМЕ



Работејќи на различните полиња на активности, го ревидирајте целиот Ваш живот. Ве молиме навратете се на **Самопроценката на Вашите квалитети** и размислете дали сега се оценувате поинаку?

Повторно размислете за сите Ваши посебни квалитети и запишете ги подолу:

**Мои особени квалитети:**

Grid of 9 blank graph paper sheets for writing personal qualities.

# МОИТЕ КОМПЕТЕНЦИИ - РЕЗИМЕ

Вашите компетенции се Ваши силни страни и квалитети!

До сега, со ProfiPASS ги разгледувавте своите вештини, знаење и квалитети. Ги поврзувавте со некои од Вашите квалитети и сега ќе ги прегледате! Ќе увидите дека несомнено имате вештини, знаење и квалитети кои што постојано ги користите.

Овој преглед ќе Ви помогне да откриете што сакате да правите, што можете да правите добро и можеби, како сакате да се подобрите.

Вратете се во поглавјето „**Мои активности**“ и погледнете ги сите Ваши вештини што сте ги евалуирале. Вметнете ги во табелава подолу, групирајќи ги според соодветното ниво. Доколку некои вештини се појават неколку пати, во ред е да ги запишете повторно. Редоследот на впишување на вештините овде не е важен.





Погледнете како игледа резимето на Сандра и Катарина во примерот што е даден подолу!

ПОЛЕ НА АКТИВНОСТ	А	Б	В
<b>Образование</b>			Научив како да распределувам одговорности на членовите на тимот
			Можам да ги препознаам и почитувам интересите на другите луѓе
		Можам да се изразам	
<b>Работно и волонтерско искуство</b>		Научив како да презентирам пред публика	
			Ги научив правилата за комуникација и слушање
		Можам добиените информации адекватно да им ги пренесам на други	
<b>Активности во моето домаќинство</b>			Научив како оптимално да го организирам просторот
			Способна сум да направам план за месечна распределба на буџетот
			Научив да правам рамнотежа меѓу трошоците и потребите за различни активности
		Можам да поставувам приоритети	
		Можам да направам план за штедење	
		Можам да планирам за иднината	
<b>Мои семејни активности</b>		Можам да најдам алтернативни решенија	
		Знам како да креирам иновации	
			Научив како оптимално да го организирам просторот

ПОЛЕ НА АКТИВНОСТ

А

Б

В

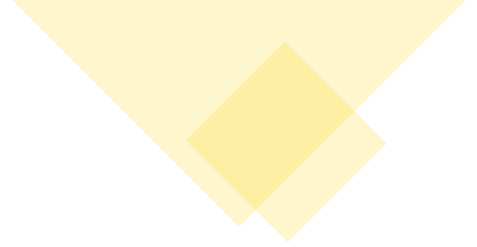
ПОЛЕ НА АКТИВНОСТ	А	Б	В
<b>Грижа за другите</b>			Научив да следам и применувам медицински напатствија
	Можам да давам интравенозни течности и лекаства на други		
		Можам да ги препознавам и ценам потребите на другите	
<b>Живот во вонредни околности</b>			Научив да користам социјални мрежи за нови цели
		Научив како да правам продажна преентација	
		Научив како да формирам цена на производ	
		Можам да го организирам моето време и процеси во склад со потребите на моите колеги	
<b>Други искуства</b>			Можам да го користам Интернет како извор на информациите што ми се потребни
		Можам да спроведувам дневни процеси во склад со добиените информации	
<b>Грижа за себеси</b>		Можам да побарам помош кога ми е потребна	
			Научив да ги изнаоѓам потребните информации
			Можам да си го организирам слободното време според моменталните потреби
			Научив да поставувам приоритети

Како што споменавме погоре, вратете се во поглавјето „Мои активности“ и погледнете ги сите Ваши евалуирани вештини. Препишете ги во табелава дадена подолу, распределени според соодветно ниво.

Заокружете ги вештините што сакате да ги подобрите.

Со **маркер** означете ги вештините кои сакате да ги користите, како и оние што се повторуваат.

ПОЛЕ НА АКТИВНОСТ	А	Б	В



ПОЛЕ НА АКТИВНОСТ	А	Б	В

## АЈДЕ ДА ЗБОРУВАМЕ ЗА НАС



Разговорот со други кои се во слична ситуација може да биде многу корисен. Луѓето учат едни од други, разменуваат важни информации и искуства и се поддржуваат меѓусебно во интеракцијата. Токму затоа, ProfiPASS обезбедува сигурен простор за жените и нè поканува да се поврземе и да учиме заедно

Можеби, Вашиот ProfiPASS советник ќе организира групен состанок или пак работилница, на кој ќе бидете поканети да зборувате или да слушате, во зависност што Ви одговара. Следнава страница е наменета да послужи како тетратка за Вашите мисли и идеи на еден таков групен состанок. Поканети сте да го користите овој простор како што сакате.

# МОИТЕ КВАЛИТЕТИ И МОИТЕ СИЛНИ СТРАНИ

Вратете се во делот „**Моите особени квалитети**“ и побарајте ги квалитетите што сте ги утврдиле дека Ви се **особени**. Изберете неколку од нив за кои сметате дека во најголема мера Ве дефинираат и препишете ги во полињата дадени подолу. Дополнително, во некои од нив, додадете ги вештините што во полето „**Резиме на вештини**“ сте ги обележале со маркер.

The diagram consists of 12 green rectangular boxes arranged in a circle. Each box contains a grid of 10 columns and 5 rows of small white dots, intended for handwritten notes. The boxes are connected by a light grey circular line that forms the inner boundary of the circle.



# МОЈАТА ИДНИНА

Ајде да ја погледнеме Вашата иднина! Сега е време да размислите за Вашите интереси, желби и цели и да направите план за Вашата иднина.

## МОИТЕ ИНТЕРЕСИ



Додека го пополнувате Вашиот ProfilPASS, откријте што веќе сте направиле и кои квалитети ги поседувате. Ги утврдете Вашите знаења, вештини, способности и компетенции.

На следниве страници, ќе имате можност да размислите за тоа што Ве интересира, што Ви е особено важно и што е она на што сте горди. На тој начин, ќе се доближите до поставувањето на Вашите идни цели.

Ви препорачуваме следнава активност да ја работите во група. Првиот дел од оваа задача е **да им се претставите на останатите членови од групата користејќи го сè она што го откриете со ProfilPASS досега**. Кои компетенции и квалитети сакате да ги споделите со групата? Користете го овој простор да водите забелешки за претставувањата на другите.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Понатаму, размислете за **нешто од Вашиот живот за што се гордеете** и соопштете го тоа во групата. Обидете се да најдете заеднички точки со останатите. На пример, може да започнете со: „Горда сум на себеси, бидејќи.....“

ОБРАЗОВАНИЕ

РАБОТА И  
ВОЛОНТЕРСКО  
ИСКУСТВО



АКТИВНОСТИ  
ВО МОЕТО  
ДОМАЌИНСТВО

МОИ СЕМЕЈНИ  
АКТИВНОСТИ

ГРИЖА ЗА ДРУГИТЕ

ЖИВОТ ВО ВОНРЕДНИ  
ОКОЛНОСТИ

ДРУГИ ИСКУСТВА

ГРИЖА ЗА СЕБЕ

Ова се работите кои ме интересираат:

- ▶ Набројте ги темите што Ве интересираат. Тие може да бидат спорт, заштита на околината, нови модни трендови, јавни настани, политика и сл. Што особено Ве интересира во врска со тие теми и зошто?



Многу ме интересираат трендовите во уредување на ентериер. Сакам да изнаоѓам идеи на интернет и во списанија.

Производството на органска храна ми е интересно бидејќи на тој начин ја штитиме околината. Почнав да учам за одржливи извори на енергија.



Може повторно да ги погледнете приоритетите што ги препознавте во себеси на почетокот на советувањето (стр. 16) Споредете ја [листата на приоритети](#) со прашањата дадени подолу.

- 
- ▶ **Нештата што ги правам во слободното време.** Што правите во слободното време? Зошто Ви е важно тоа?

- 
- ▶ **Активности со семејството и пријателите.** Кои се тие активности и со кои членови од семејството или пријатели ги правите? Зошто Ви е важно тоа?

- 
- ▶ **Обезбедување вработување.** Зошто е, или не е важно?

- 
- ▶ **Исполнување на сон.** Доколку да, кој? Зошто?

- 
- ▶ **Дополнително, особено се интересирам за....**

- 
- ▶ **Ова се интересите/областите во кои сакам да истражувам повеќе во иднина:**
-

## ШТО САКАМ ЗА СЕБЕСИ ВО ИДНИНА?

Размислувајте слободно! Размислувајте без граници! Замислете и нацртајте ја својата визит картичка од иднината. Каде се гледате себеси? Што работите? Каде живеете?



Најдобро е оваа активност да се работи во група. Доколку со Вас се други жени, покажете им ја Вашата визит картичка од иднината и објаснете им каде се гледате себеси. Никогаш не се знае – можеби некоја од нив ќе може да Ви помогне или пак ќе е заинтересирана да работите заедно на постигнувањето на некоја слична цел!

Најпрвин може да си направите забелешки а потоа да ја издизајнирате Вашата визит карта.

На мојата визит карта би пишувало:



КАТАРИНА СМИТ

Улица на успешни жени  
1000, Град  
Телефон: +123456789

ПРОДАВНИЦА ЗА ЗДРАВА ХРАНА



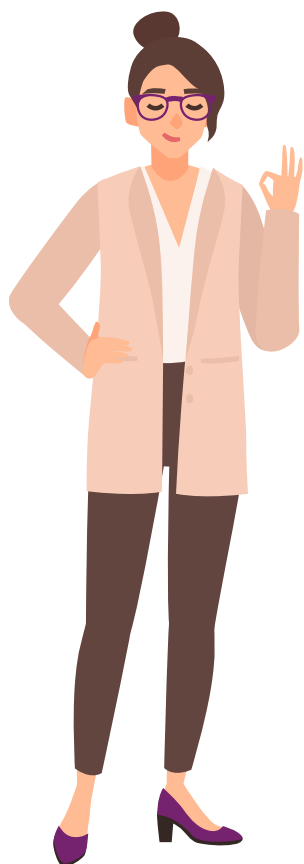
ARTICHOKE

При барањето работа или други можности, ќе сретнете различни луѓе. Важно е да се претставувате себеси професионално, бидејќи овие луѓе еден ден може да Ви бидат колеги.



Замислете се себеси на местото на Вашиот потенцијален работодавач. Што е тоа што сметате дека тој го очекува од еден добар кандидат? Имајте го предвид својот изглед, однесувањето и начинот на кој комуницирате.

## МОИТЕ ЦЕЛИ



Со цел на ум, и најспориот ќе напредува побрзо од најбрзиот кој нема цел.

- ▶ Сега ги знаете своите вештини, специјални квалитети и интереси. Кои компетенции сакате да ги користите во иднина и кои способности сакате да ги усвоите?

Препорачуваме да ја работите следнава активност во група. Здружете се со некоја од учесничките која веќе сте ја запознале и обидете се да претпоставите што ќе се случи во нејзиниот живот во иднина. Споделете ги своите претпоставки со неа и слушнете што таа претпоставува за Вас. Посветете време на дискусија како Ви се допоаѓаат претпоставките и дали би сакале во иднина да се случи нешто друго.

На следниве страници, Ви се дава можност да одредите реалистична цел и да планирате идни чекори за нејзино остварување.

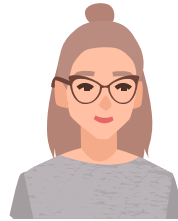
Размислете околу Вашите желби. Формулирајте една или повеќе конкретни и реалистични цели, а потоа определете ја временската рамка во која би можеле да ја остварите целта. Целта треба да биде позитивно формулирана. Станува збор за нешто што Вие го сакате, а не за нешто што не го сакате.

- ▶ Запишете ги своите цели и групирајте ги според приоритет.



Сакам повторно да го активирам мојот мал бизнис за чистење простории. Многу го сакам тој мој мал бизнис.

- Во две-три реченици, опишете ја Вашата најважна цел.



Кога повторно ќе го започнам својот бизнис, ќе ги искористам контактите со соработниците од времето кога го работев. Би сакала да вклучам жени кои во бизнисот имале слични искуства како мене.



Ова се неколку дополнителни прашања. Обидете се да ги одговорите, имајќи ја предвид Вашата најважна цел.

**1. Дали можам да ја постигнам целта со личните силни страни и ресурси што ги поседувам?**

- Што можам да направам? Што морам да направам? Дали ми е потребна помош? Од кого?



Ќе се информирам за достапните програми за поддршка на жени во основањето на фирма.

**2. Дали имам јасна идеја како би изгледало сè ако таа цел беше достигната?**

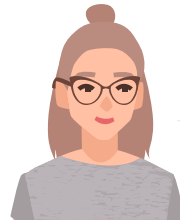
- Како изгледа мојот живот во тој случај?



Да, можам да го замислам мојот живот во кој го водам својот бизнис и имам време за други активности. Подготвена сум да се приспособам на ново и поинакво секојдневие.

### 3. Дали сум свесна за влијанието врз моето директно опкружување?

- ▶ Какви промени носи достигнувањето на мојата цел за мене и за мојата околина?

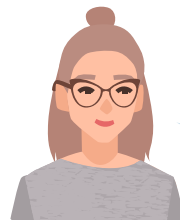


Да, во тој случај моето семејство би имало финансиска стабилност.

---

### 4. Дали можам да го одредам времето што би ми било потребно за да ја достигнам целта?

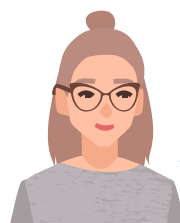
- ▶ Ве молиме утврдете ја временската рамка и со својот советник подискутирајте дали е реално остварлива и доколку не е, како би можело да се прилагоди.



Би можела да биде постигната во следните 6 месеци.

---

### 5. Што можам да направам, доколку се соочам со предизвици при остварувањето на целта?



Доколку наидам на предизвици при остварувањето на целта, ќе побарам совет од моето семејство во САД. Тие ќе можат да ми помогнат со информации за други бизнис модели. Исто така, би разговарала со моите пријатели и колеги кои водат свои бизниси, за да побарам помош.

Еве уште една активност што би се работела во група: имајќи ја предвид Вашата цел, размислете околу следново и споделете ги своите размислувања со другите жени, како и со Вашиот советник.

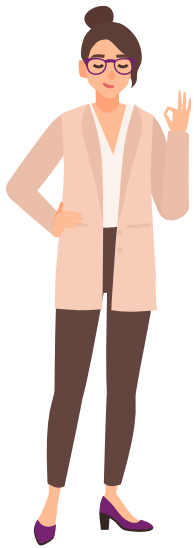


- Предизвици кои можат да застанат на патот на исполнувањето на мојата цел
- Предмети, уреди и финансиски ресурси што ми се потребни за исполнување на целта
- Погледнете ја повторно Вашата социјална мрежа што ја прикажавте во поглавјето “**Мојата социјална мрежа**” и означете ги луѓето кои можат да Ве поддржат. Како може да Ве поддржи секој од нив (финансиски, емоционално, во врска со грижа за децата итн.)?

- Исто така, овие идеи може да ги дискутирате и со Вашиот советник и да го искористите просторот подолу за да водите забелешки.



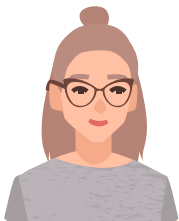
# СЛЕДНИ ЧЕКОРИ



Откако ја утврдивте Вашата специфична цел за претстојниот период, Важно е да одредите цврста временска рамка во која може да очекувате резултати. **Ова нека биде Ваш договор со себеси.** Прецизно планирајте ги Вашите активности за да ја постигнете Вашата цел во предвиденото време.

Не заборавајте ги другите области од Вашиот живот, врз кои можат да влијаат овие промени, па така, временската рамка формулирајте ја во склад со нив. Испланирајте дополнително време за непредвидени случувања.

Оваа активност може да се направи во група, при што секој ги презентира своите следни чекори, а останатите ги коментираат и предлагаат дополнителни корекции, доколку треба.



Вака ја гледам мојата патека до целта. А Вашата? Планирајте, имајќи ја во вид целта, подгответе се и бидете истрајни и успехот ќе дојде.

ШТО ПОТОЧНО?	ДО КОГА? / КОЛКУ ВРЕМЕ ЌЕ МИ ТРЕБА?
<p><b>Следната недела, јас ќе...</b> Ќе посетам сметководител и ќе разговарам за регулативите за мали претприемачи.</p>	До следниот петок.
<p><b>Во следните 4 недели, јас ќе...</b> Ќе се информирам за достапноста на програми за поддршка при рестартирање на бизниси што биле прекинати во пандемијата. Ќе стапам во контакт со поранешни клиенти. Ќе ги консултирам членовите на семејството и пријателите околу тоа како мојата цел ќе влијае врз нивниот живот. Ќе се распрашам кој може да се грижи за мојот син и за свекор ми. Ќе разработам план за прераспределба на задачите (соодветно на возраста), со цел да ми се намали обемот на обврските во домот.</p>	<p>Во следните две недели.</p> <p>До крајот на овој месец.</p>
<p><b>Во следниве 6 месеци, јас ќе...</b> Ќе обезбедам фонд за повторно да го започнам бизнисот. Ќе регистрирам фирма. Ќе започнам со работа.</p>	<p>Во следните два месеци.</p> <p>За три до четири месеци.</p> <p>Штом ја регистрирам фирмата.</p>
<p><b>Следната година, јас ќе...</b> Ќе вработам уште еден или двајца.</p>	До крајот на годината.
<p><b>Во иднина, јас ќе...</b> Со мојот бизнис ќе станам препознатлива во околината.</p>	Во следните две години и потоа.

**ШТО ПОТОЧНО?**

**ДО КОГА? / КОЛКУ  
ВРЕМЕ ЌЕ МИ ТРЕБА?**

**Следната недела, јас ќе...**

**Во следните четири недели, јас ќе...**

**Во следните шест месеци, јас ќе...**

**Во следната година, јас ќе...**

**Во иднина, јас ќе...**

# КЛУЧНИ КОМПЕТЕНЦИИ ЗА ДОЖИВОТНО УЧЕЊЕ



Читањето за клучните компетенции за доживотно учење може да ти помогне да разбереш што се тие во смисла на вештини, знаење и квалитети кои можеби веќе ги имаш.

Во мај 2018 година, Советот на Европската Унија усвои Препорака за клучните компетенции за доживотно учење, како што предложи Европската комисија.

Секоја од осумте клучни компетенции вклучува знаење, вештини и ставови потребни за сите за лична исполнетост и развој, вработливост, социјално вклучување и активно граѓанство. Тие се:

- **Писменост:** способност да се идентификуваат, разберат, изразат, креираат и интерпретираат концепти, чувства, факти и мислења во усна и писмена форма, со употреба на визуелни, гласовни/аудио и дигитални материјали; способност да се комуницира и поврзе ефективно со останатите.
- **Повеќејазичност:** способност да се употребуваат различни јазици соодветно и ефективно за комуникација.
- **Нумерички, научни и инженерски вештини:** способност да се развие и примени математичко размислување во секојдневни ситуации, способност и спремност да се објасни природниот свет со употреба на научни методи.
- **Дигитални и компетенции базирани на технологии:** доверлива и одговорна употреба на дигитални технологии за учење, на работа и учество во општеството.
- **Интерперсонални вештини и способност за прилагодување на новите компетенции:** способност за само-рефлексија, ефективно управување со време и информации, работа со други на конструктивен начин, прилагодување и управување со сопственото учење и кариера.
- **Активно граѓанство:** способност да се однесува како одговорен граѓанин и целосно да учествува во граѓанскиот и општествениот живот.
- **Претприемаштво:** способност да се реагира кога ќе се појават можности и идеи, и да се трансформираат во вредности за другите.
- **Културна освестеност и израз:** имање разбирање за и почитување на идеите во различни култури, преку уметност и други културни форми.

Можеш да прочиташ повеќе за клучните компетенции за доживотно учење на официјалната веб страница на Европската комисија: [https://ec.europa.eu/education/education-in-the-eu/council-recommendation-on-key-competences-for-lifelong-learning\\_en](https://ec.europa.eu/education/education-in-the-eu/council-recommendation-on-key-competences-for-lifelong-learning_en) (последен пат отворена на 27.09.2023)

Исто така, погледнете ја и оваа публикација: <https://op.europa.eu/en/publication-detail/-/publication/297a33c8-a1f3-11e9-9d01-01aa75ed71a1/language-en> (последен пат отворен на 27.09.2023)

# СИСТЕМОТ PROFILPASS: ЗНАЈ ГИ ТВОИТЕ СИЛНИ СТРАНИ – КОРИСТИ ГИ ТВОИТЕ СИЛНИ СТРАНИ

ProfilPASS е биографски процес кој може да се искористи за идентификување и документирање на компетенциите на поединецот. Ова значи: фокусот е на индивидуалниот живот и очекувањата. Преку нивна анализа, корисниците можат да идентификуваат во што се особено добри и кои се нивните силни страни. Има силен фокус на компетенциите кои се стекнати информално, на пр. компетенциите кои се стекнати независно од било кое формално образование, како училиште или универзитет.

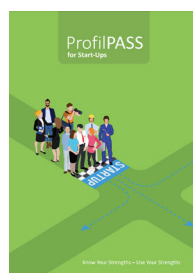
Целта на ProfilPASS е да им овозможи на корисниците да станат свесни за своите компетенции, за да можат да ги употребат како нивна предност во планирањето на животот и развој на кариерата. Во процесот, корисниците се поддржани од страна на советник. Ова е основен дел од ProfilPASS системот.

Германското сојузно министерство за образование и истражување обезбеди фондови за ProfilPASS во рамките на проектот „Пат кон понатамошно образование со сертификација на информалното учење“ како дел од пилот програмата „Доживотно учење“. ProfilPASS беше развиен во 2006 од Германскиот институт за образование на возрасни – Лајбниц Центар за доживотно учење и од Институтот за развојно планирање и структурно истражување.

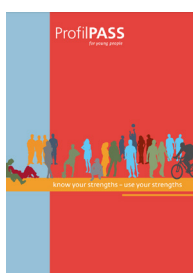
Алатката е етаблирана на национално ниво во Германија преку активна ProfilPASS мрежа која ја користат сертифицирани ProfilPASS советници.



**ProfilPASS за возрасни** е достапен во Босна и Херцеговина, Ирска, **Франција, Грција, Словенија, Шпанија**, и беше преведен на јазиците на овие земји во рамките на проектот KISS – “Знај ги своите интереси– и покажи ги твоите вештини!”.

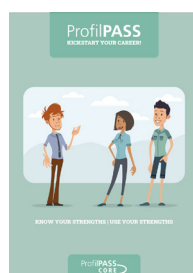


**ProfilPASS за стартапи** е достапен на англиски, **германски, шпански, полски и романски** и беше развиен преку проектот DISCOVER – “Утврди ги твоите претприемачки вештини и стартувај!”.

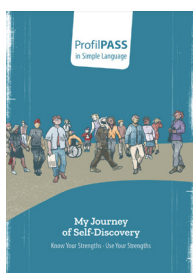


Исто така, постои верзија на **ProfilPASS за млади**, достапна на англиски, **германски, француски и шпански**.

Во рамките на други проекти финансирани од ЕУ, ProfilPASS беше прилагоден за специфични целни групи:



Во рамките на проектот CORE – “Проценка на компетенции за реинтеграција”, **ProfilPASS – започни ја својата кариера!** беше прилагоден и ставен на располагање на англиски, **германски, словенечки, српски, босански и македонски**.



**ProfilPASS на едноставен јазик** беше развиен како дел од проектот SCOUT – “Проценка на компетенции за иднината” и е достапен на англиски, **германски, грчки, словенечки, шпански и шведски**, а од 2022 и на **украински**.



**ProfilPASS без бариери, на лесен јазик** беше развиен преку проектот COOCOU – “советување насочено кон компетенции за луѓе со когнитивни нарушувања” и е достапен на англиски, **германски, грчки, шведски, словенечки и шпански**.

Понатамошни информации за секој од проектите и различните верзии на ProfilPASS, како и други проектни материјали, може да се најдат на следнава страница:

<https://profilpass-international.eu/>

ProfilPASS, различните јазични верзии како и други дополнителни материјали, може да се симнат бесплатно на: <https://www.profilpass.eu/download>

# ЕУ ПРОЕКТОТ HOPE

## HOPE – “Helping wOMen gain PowEr in their lives”



*ProfilPASS за жени – Ние можеме!* беше изработен како дел од ЕУ-проектот HOPE „Helping wOMen gain PowEr in their lives“ кој започна во јануари 2022. Проектот им е наменет на советниците кои работат со жени со помалку можности, во процесот на нивно водење и охрабрување во обезбедувањето работа, образование или пак обука. Целта е да се помогне во успешното (ре)интегрирање на жените во социјалните и економските системи, преку овозможување висококвалитетно советување, проценка на компетенции и кариерно советување за оваа целна група.

Проектот особено добива на важност од аспект на пандемијата со Ковид 19, во која дојдоа до израз традиционалните улоги на половите, притоа влошувајќи ја ситуацијата на жените изложени на ризик од сиромаштија. Целта е да се промовираат долгорочните позитивни ефекти од (ре)интеграцијата на жените на пазарот на труд, како примери за останатите, на пример за нивните деца или пак за пријателите.

Преку проектот HOPE, се изработуваат и придружни материјали за советување на жени (жени што се враќаат на работа, млади мајки, жени со мигрантско потекло итн.). Различните алатки за проценка на компетенции од земјите – партнери во проектот, кои се подобни за целната група, се селектираат во сет.

Понатаму, се работи на материјали за квалификација на советници (прирачник и курикулум), кои служат како основа за спроведување на обука на советници. Прирачникот, кој има улога на водич, дава насоки за тоа како се работи со прилагодениот ProfilPASS и нуди понатамошни информации за работа со целната група. Курикулумот содржи насоки и препораки за обука на советници, за сетот алатки, како и за прилагодениот ProfilPASS.

Проектот го реализира германскиот институт за образование на возрасни – Лајбниц центар за доживотно учење како координатор, а во соработка со партнерските организации од Словенија, Северна Македонија и Србија. Продуктите развиени во рамките на проектот, како и сите дополнителни информации се достапни бесплатно на вебстраницата на проектот HOPE: <https://hope.profilpass-international.eu>



**Ко-финансирано од  
Европска Унија**

Овој проект е финансиран од Европската комисија преку програмата Еразмус+ (KA220-ADU – Cooperation partnerships in adult education).

Поддршката на Европската комисија за изработката на оваа публикација не значи и поддршка на нејзината содржина и единствено ги одразува ставовите на нејзините автори, така што Комисијата не сноси одговорност за информациите содржани во неа.

Проектен број: 2021-1-DE02-KA220-ADU-000035232

## ИЗДАВАЧКИ ИНФОРМАЦИИ

### Концепција / ProfilPASS за жени – Ние можеме!

Мириам Линдермаер  
Горан Јорданоски

Германски Институт за образование на возрасни  
Лајбниц центар за доживотно учење (DIE)

1. Издание 2023

### Уредување и илустрации

Борис Ристовски

*ProfilPASS за жени – Ние можеме!* е достапен за  
бесплатно користење на:

<https://hope.profilpass-international.eu/download>

*ProfilPASS за жени – Ние можеме!* е издадена под след-  
нава Creative Commons лиценца: [CC BY-SA 4.0.](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)



Понатамошното користење како OER (Отворен  
Образовен Ресурс) е дозволено. Ве молиме цити-  
рајте го следново: „*ProfilPASS за жени – Ние можеме!*“  
од Линдермаер, Мириам и Јорданоски, Горан за  
Германски Институт за образование на возрасни,  
лиценца: CC BY-SA 4.0.

## ProfilPASS



ProfilPASS беше развиен и научно тестиран во рам-  
ките проектот “Пасош за понатамошно образова-  
ние со сертификација на информално учење” како  
дел од програмата “Доживотно учење”.

**ProfilPASS**  
**HOPE**



Ко-финансирано од  
Европска Унија

## ПАРТНЕРИ НА PROFILPASS



German Institute for  
Adult Education  
Leibniz Centre for  
Lifelong Learning



**LariS**  
Udruženje građana



ANDRAGOŠKI ZAVOD  
LJUDSKA UNIVERZA VELENJE



German Institute for  
Adult Education  
Leibniz Centre for  
Lifelong Learning