

ProfilPASS

ZA ŽENSKE - Zmoremo!



SPOZNAJTE SVOJE PREDNOSTI
UPORABITE SVOJE PREDNOSTI

VSEBINA

UVOD 3

- Kako uporabljati ta ProfilPASS 4
- Slovar 6

MOJE ŽIVLJENJE 7

- Kdo sem? 8
- Moje življenje do sedaj 9
- Moje družbeno omrežje 12
- Dan v mojem življenju 14
- Moj seznam prioritet 16

MOJE KVALITETE 18

- Kako vidim sebe? 19
- Kako me vidijo drugi? 20
- Jeziki 24
- Digitalne kompetence 25
- Moje posebne kvalitete 27

MOJE AKTIVNOSTI 28

- Izobrazba 34
- Delovne izkušnje in prostovoljstvo 39
- Aktivnosti v mojem gospodinjstvu 42
- Družinske aktivnosti 45
- Skrb za druge 48
- Življenje v izrednih okoliščinah 51
- Druge izkušnje 54
- Skrb zase 58

MOJE KOMPETENCE – POVZETEK 63

- Pogovorimo se o nas 69
- Moje kvalitete in moje prednosti 70

MOJA PRIHODNOST 72

- Moji interesi 72
- Kaj želim zase v prihodnosti? 76
- Moji cilji 77
- Naslednji koraki 81

KLJUČNE KOMPETENCE ZA VSEŽIVLJENJSKO UČENJE 83

PROFILPASS: SPOZNAJTE SVOJE PREDNOSTI – UPORABITE SVOJE PREDNOSTI 84

EU PROJEKT HOPE 85

ZMORETE VEČ, KOT SI MISLITE!

Čestitamo vam za odločitev, da izpolnite svoj ProfilPASS in se ozrete na svoje življenje, odkrijete svoje kompetence ter izberete svojo pot v prihodnosti.

ProfilPASS prepoznava vaše sposobnosti, veščine in kompetence, ki ste jih pridobili tekom življenja z učenjem, delom, skrbjo za druge, hobiji ali različnimi opravili v vaši družini.

ProfilPASS sestoji iz poglavij, ki vas bodo peljala na potovanje skozi življenje ter vam pomagala odkriti, kaj vse ste do sedaj že dosegli.

Najprej vas bomo prosili, da opišete svoje življenje do tega trenutka ([poglavje Moje življenje](#)), potem boste analizirali svoje prednosti ([Moje kvalitete](#)). Nato sledi del, kjer boste spregovorili o svojih aktivnostih ([Moje aktivnosti](#)), ftemu poglavju pa sledi še del, kjer boste povzeli kompetence, ki ste jih opazili pri sebi ([Vse moje kompetence](#)).

Pomembno vprašanje je, kako boste upravljali s svojimi odkritji ter kako jih boste uporabili v svojih načrtih. Katere kompetence lahko razvijate, katere sposobnosti lahko nadgradite, katerim interesom boste sledili ter katerih slabosti se želite znebiti? O tem boste razmišljali v poglavju [Moja prihodnost](#).

Ta priročnik lahko uporabljate s pomočjo usposobljenega in certificiranega svetovalca, ki vam bo po končanem procesu izdal potrdilo o veščinah in kompetencah, prepoznanih tekom svetovalnega procesa.

Želimo vam veliko uspeha ter zadovoljstva ob prepoznavanju svojih sposobnosti, prednosti in lastnosti, ki se jih do sedaj še niste zavedali!

Vso srečo na potovanju skozi vaše življenje!

KAKO UPORABLJATI TA PROFILPASS

Zdravo! Moje ime je Marija in bom vaša moderatorka v tem **ProfilPASSu**. Moji komentarji vam bodo pomagali pri izpolnjevanju tega priročnika. Sama sem dokončala **ProfilPASS** svetovanje z mojim svetovalcem ter odkrila strast do kuhanja, nato pa sem dobila službo v lokalni restavraciji!

- ▶ Preden začnete z izpolnjevanjem ProfilPASSa, spoznajte njegove cilje in namen.
- ▶ Preglejte vsebino in poglavja, s katerimi boste imeli opravka.
- ▶ Z mentorjem zastavite cilje in pričakovanja že na začetku.
- ▶ Dogovorite se, katere korake bo opravil svetovalac in katere vi sami.
- ▶ Ko pridete do poglavja "**Moje aktivnosti**" se prepričajte, da razumete štiri korake, ki jih morate opraviti na vsakem področju aktivnosti. Če potrebujete pomoč, se obrnite na svetovalca.



- ▶ Pozanimajte se, koliko časa imate na voljo za vsako srečanje s svetovalcem.
- ▶ Pred koncem srečanja s svetovalcem določite nov čas in datum naslednjega srečanja ter se pozanimajte, kaj morate storiti do takrat.
- ▶ Za ideje in navdih uporabite primere in izkušnje, ki sta jih z vami delili Sandra in Katarina.

Kaj lahko pričakujemo od **ProfilPASSa**?

Vaš **ProfilPASS** pripada samo vam. Druge osebe ga lahko berejo zgolj z vašim dovoljenjem. Če imate kakršnekoli dvome o izpolnjevanju **ProfilPASSa**, se o tem pogovorite s svojim svetovalcem.



Zdravo! Sem Katarina. Hodila sem v srednjo šolo, a sem s šolanjem prenehala v tretjem letniku. Imam dva otroke. Nisem zaposlena, delam pa doma. Imam veliko strank, za katere šivam obleke za meri. Poleg tega skrbim za gospodinjstvo, pripravljam obroke za svojo družino, skrbim za družinske člane in svojo babico, ki živi pri nas. Doma imam vrt, saj imam rada, ko moja družina je zdravo hrano. Vstanem zgodaj in grem spat pozno. Cel dan je poln obveznosti.

Hej! Moje ime je Sandra. Sem brezposelna. Imela sem majhen čistilni servis, a sem ga tekom pandemije Covid-19 morala zapreti. Želim ponovno začeti poslovati, a me je strah, da ne bom imela dovolj dela in bom morala podjetje ponovno zapreti. Ne poznam trenutne situacije na trgu dela, saj že dolgo nisem delala.



TA PROFIPASS PRIPADA:

Ime in priimek

Naslov

Datum rojstva

Telefonska številka

E-poštni naslov

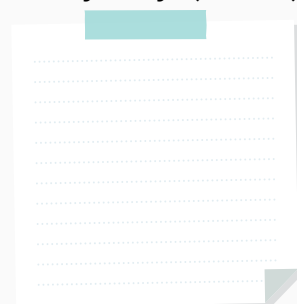
ProfIPASS svetovanje se je začelo ... (datum)

Nadaljevanje (datum)

Nadaljevanje (datum)

Nadaljevanje (datum)

Nadaljevanje (datum)



Ime in priimek svetovalca

Kontaktne podatke svetovalca

Če bi se lahko predstavili s sliko, kakšna bi bila? Premislite in narišite sebe ali nekaj, kar imate radi v spodnji prostor. Lahko je pokrajina, letni čas, rastlina, žival ...

Pustite domišljiji prosto pot.

SLOVAR

VSEŽIVLJENJSKO UČENJE

zajema celotno učenje, pridobljeno skozi življenje posameznika; z vseživljenjskim učenjem želimo izboljšati kompetence in pridobiti kvalifikacije.

KLJUČNE KOMPETENCE

za vseživljenjsko učenje so tiste, ki jih je prepoznal Svet Evropske unije kot bistvenega pomena za osebno izpolnitev, zdrav in trajnosten življenjski slog, zaposljivost, aktivno državljanstvo in socialno vključenost.

FORMALNA IZOBRAZBA se odvija v ustanovah, šolah ali univerzah, je strukturirana in kot rezultat nosi formalno priznanje zaključenega izobraževanja.

NEFORMALNA IZOBRAZBA se odvija zunaj formalnih, splošnih učnih sistemov in ne prinaša vedno formalno priznanih certifikatov. Lahko se zgodi v službi, v organizaciji ali skupini (prostovoljstvo, javna dela, zabavne aktivnosti itd.).

NEFORMALNO UČENJE se zgodi spontano, vsak dan, brez zavestnega truda za učenje. Ko se soočimo z novimi izzivi, iščemo najboljše rešitve in se na tak način neformalno učimo.

KOMPETENCA je kombinacija znanja, veščin in odnosa/kvalitete; razvija se skozi življenje s formalnim in neformalnim učenjem v različnih okoljih, vključno z družino, šolo, sosesko ter drugimi skupnostmi.

ZNANJE sestoji iz konceptov, dejstev in števil, idej in teorij, ki podpirajo razumevanje določene teme ali področja.

VEŠČINE so sposobnosti izvajanja dejavnosti ter uporabe obstoječega znanja za doseg rezultata; pridobijo se s prakso pri reševanju problemov.

KVALITETA je značilnost ali lastnost osebe.

ODNOS opiše način in razmišljanje kot odziv ali reakcijo na ideje, osebe ali situacije.

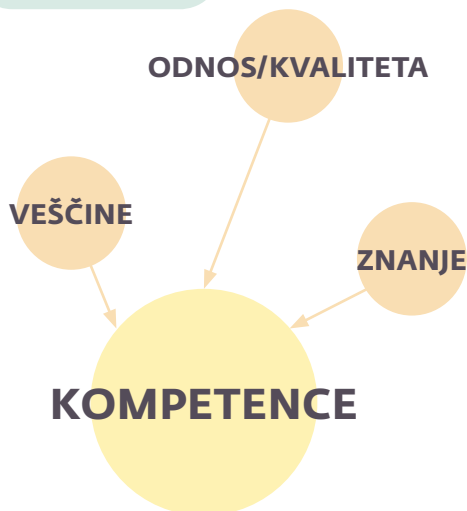
SPOSOBNOST je zmožnost nekaj početi. Vsaka oseba ima sposobnosti, naj bo to v umetnosti, znanosti, izobraževanju, splošne ali specifične.

KVALIFIKACIJE so tiste kompetence, ki jih je preveril ločen, neodvisen organ, jih izmeril z ustreznimi instrumenti in jih potrdil z diplomom.

Imam znanje o proizvodnji in prodajnem procesu. (Znanje)

Splet lahko uporabim kot vir informacij, ki jih potrebujem. (Veščina)

Sem malo prestrašena, a zelo navdušena oseba. (Kvaliteta)



MOJE ŽIVLJENJE

*POGLEJTE NAZAJ V SVOJE ŽIVLJENJE! V TEM
POGLAVJU BOSTE RAZMIŠLJALI O TEM:*

- Kaj se je zgodilo v vašem življenju do zdaj?
- Kako je videti vaše življenje danes?
- Kateri ljudje so vam pomembni?
- Katere aktivnosti so vam pomembne?
- Kakšne vloge imate kot ženska?
- Kakšne vloge bi želeli imeti?
- Kaj bi še radi dosegli v prihodnosti?
- Katere so vaše prioritete?



KDO SEM?



► Kakšne vloge imam kot ženska?

► Ali obstaja nova vloga, ki bi jo želela opravljati?

► Kaj sem pri svojih vlogah že dosegla?

MOJE ŽIVLJENJE DO SEDAJ

Z uporabo Življenjske časovnice na naslednjih straneh prikažite, kaj se je v vašem življenju že zgodilo in kaj si o teh dogodkih mislite. Izberete lahko dogodke iz preteklosti, ki jih želite označiti na svoji časovnici.

Življenje nas velikokrat preseneti in nam postavlja izzive. Včasih se zgodijo dobre stvari, včasih žalostne. Tudi vsakodnevne aktivnosti so lahko naporne.



Kateri dogodki so prijetni?

Česa se radi spominjate?

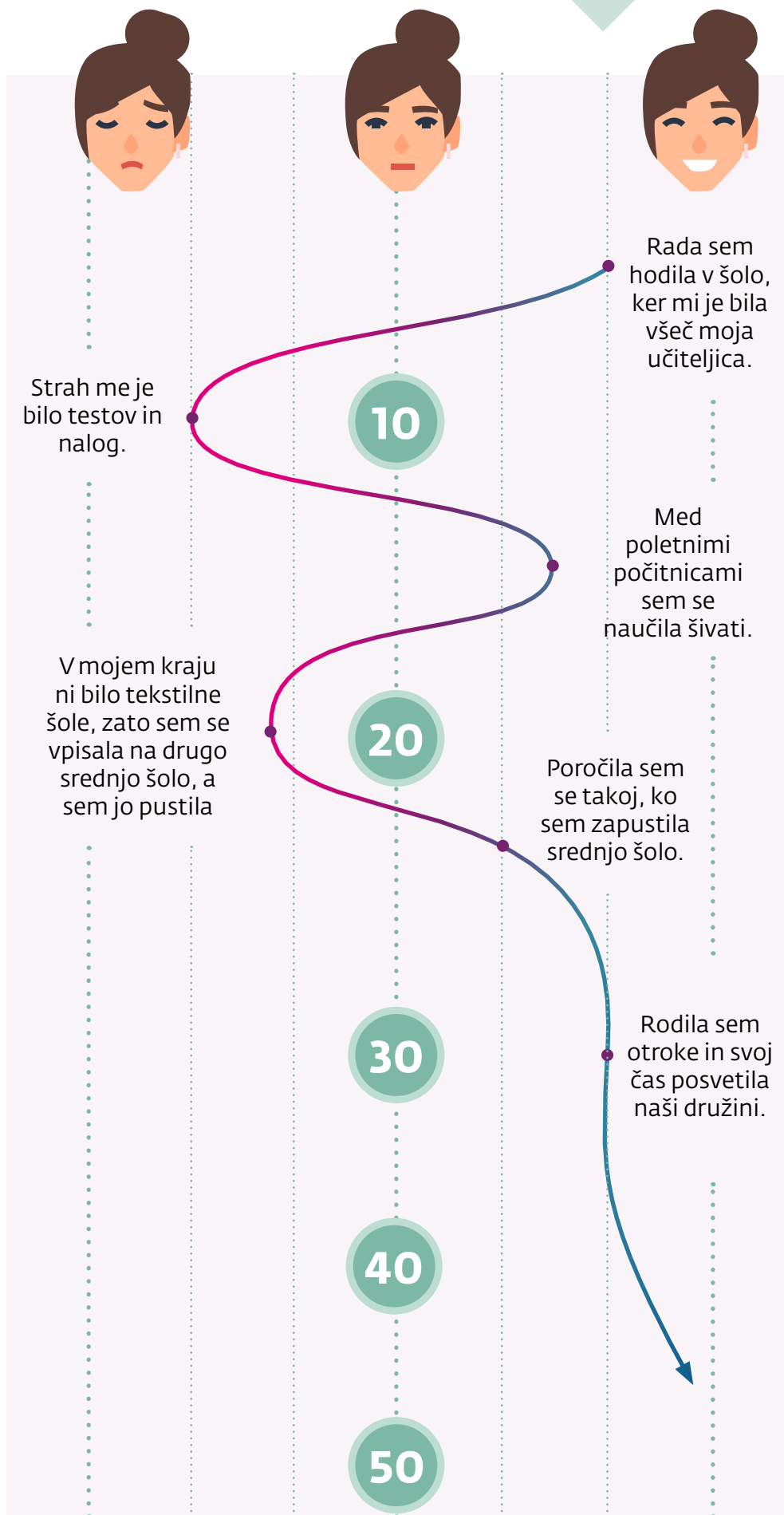


Katerih dogodkov se raje ne spominjate?



Ko končate z risanjem svoje Časovnice, izberite en dogodek iz svojega življenja ter si poskusite zamisliti, kakšno bi bilo vaše življenje brez tega dogodka.

Kako bi se vaše življenje odvijalo v tem primeru?



Tako je videti moja življenjska časovnica. Najprej se je bilo težko spomniti, kaj sem počela kot otrok.

Srečni in žalostni dogodki so me oblikovali v to, kar sem!



Pomislite na različne dogodke v vašem življenju.

Kaj se je zgodilo in kdaj?

Narišite črto, ki predstavlja časovnico teh pomembnih dogodkov, če so dobri ali slabi, od vašega otroštva do danes. Lahko so celo povprečni.

Nato na tabelo napišite ali narišite najpomembnejše dogodke in situacije.

MOJE DRUŽBENO OMREŽJE

Naslednja vaja vam pomaga pri ustvarjanju pregleda nad vašim družbenim omrežjem. Znotraj simbola, v najmanjši krog, postavite sebe (narišite sebe, simbol ali pa zapišite z besedo). Nato pomislite na osebe v vašem življenju: koga vidite pogosto, koga redkeje, kdo je za vas pomemben itd.

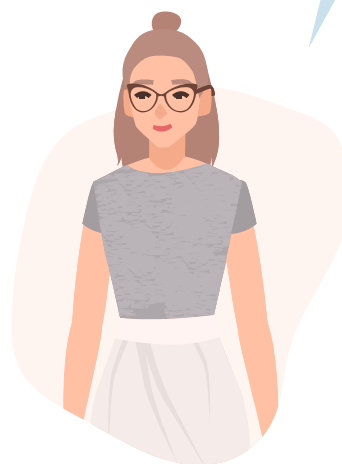
Osebe razvrstite glede na pomembnost – bližje ali dlje od vas. Za vsako osebo pripišite vlogo v vašem življenju. Pomislite, kaj vam je na posameznikih všeč? Ali imate v življenju vzornike?

Kolegi in stranke, ko sem imela svoje podjetje (potrebovali so moje storitve)

Moji starši (upokojeni) in brat (voznik tovornjaka)

Moj mož (vodovodar), moj sin (hodi v šolo) in moja sestra (učiteljica)

Tako sem zapolnila svoje kroge. Moj mož in moj sin sta na sredini kroga, poleg mene. Sta moja moč, največja podpornika in moj cel svet. Tu je še moja sestra, moja najboljša prijateljica, s katero delim vso veselje in žalost. Moji starši in brat živijo v tujini, ne vidim jih pogosto, želim pa si, da bi bili bližje. S kolegi iz časov, ko sem imela svoje podjetje pred Covid-19, ostajam v stiku. Z njimi bi še želela sodelovati.

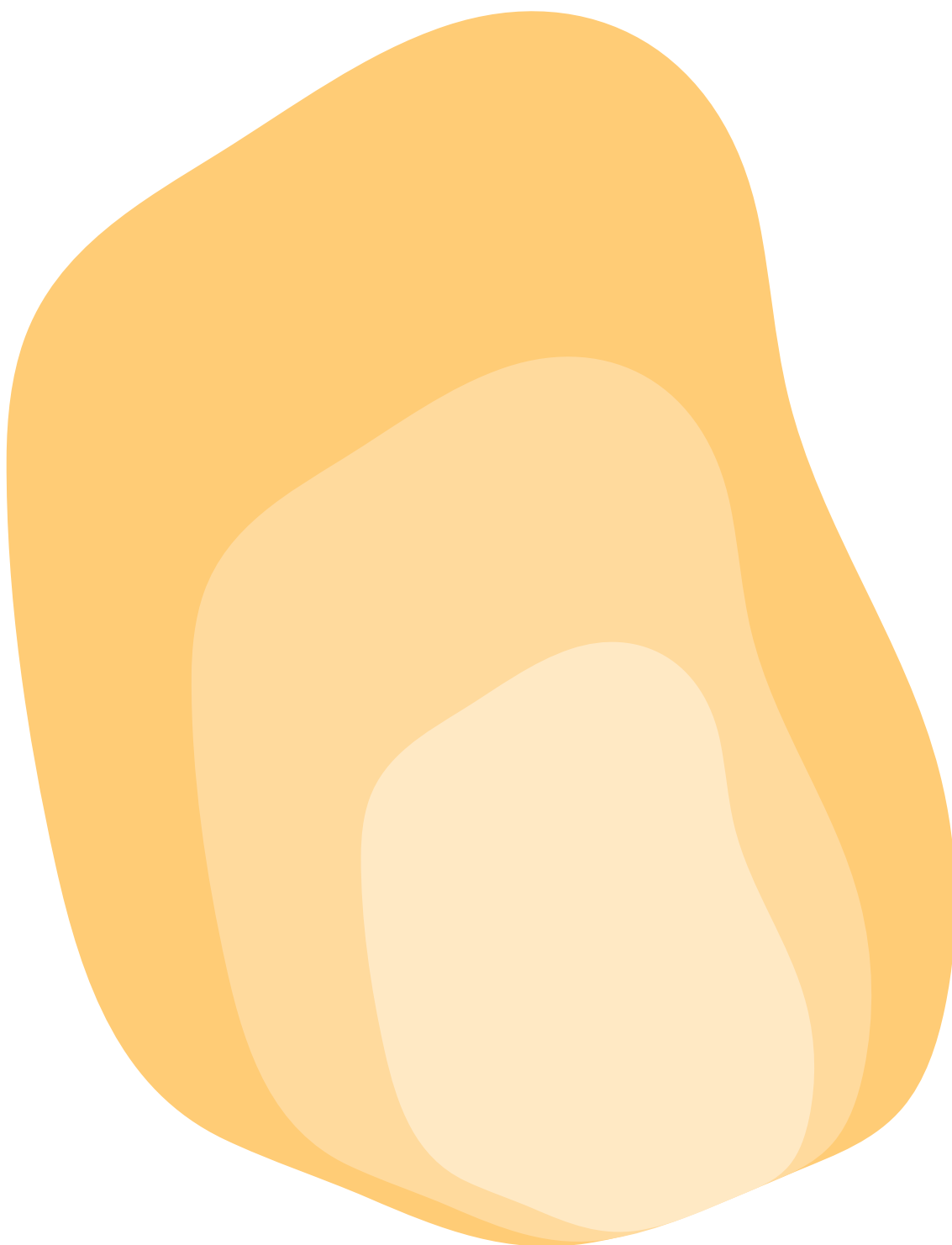


Kaj bi radi spremenili? Bi dodali,
premaknili ali odstranili kakšno
ime iz kroga? Bi spremenili kakšen
odnos? S kom in zakaj?

Poleg pripišite  !

Kateri ljudje v teh krogih vas
osrečujejo in vam pomagajo?

Narišite  zraven imena!



DAN V MOJEM ŽIVLJENJU

Opišite navaden dan v vašem življenju. Zamislite si, kakšen dan je tipičen za vas. Lahko je delovni dan ali vikend. Opišite ga v spodnji tabeli.

Tako izgleda navadni dan v mojem življenju.



KRAJ ALI SITUACIJA	KAJ STE POČELI? KAJ STE IZKUSILI?	KDO JE SODELOVAL?
Doma	Pripravila sem zajtrk in zajtrkovala z družino. Nato sem otroke pospremila v šolo, moža pa v službo.	Družinski člani
Doma, na vrtu	Z babico sem bila na kavi. Potem sem delala na vrtu. Hkrati sem nabrala zelenjavo, potrebno za kosilo.	Babica
Doma	Pripravila sem kosilo za družino. Med gospodinjstvom me je po telefonu poklicala ženska, da bi se dogovorila za šivanje oblačil.	Ženska, kateri sem šivala oblačila
Doma	Dekleta, ki jim šivam maturantske obleke, so prišle pomerit pripravljene obleke in preveriti, ali jim kroj pristaja. Dekleta so bila nad oblekami navdušena. Mislila sem, da sem prava mojstrica krojenja in šivanja.	Dekleta, za katera sem šivala oblačila
Doma	Babico sem spomnila, da je čas, da vzame zdravila, in ji pri tem pomagala.	Babica
Doma	Moža sem sprejela iz službe in otroke iz šole, nato smo skupaj kosili. Po kosilu sem pospravila, ostali pa so šli počivat.	Družinski člani
Doma	Skuhala sem kavo in babica, mož in jaz smo jo spili, nato pa sem otrokoma pomagala pri domači nalogi.	Družinski člani
Doma	Po večerji sem gledala svojo najljubšo serijo. Končno nekaj časa zase.	Družinski člani

Pomislite, kdaj imate prosti čas ali čas zase.

Pomislite na vse, kar se je zgodilo tistega dne. Začnite s prebujanjem in zapišite vse kraje, ki ste jih obiskali, situacije, na katere ste naleteli, kaj ste videli in doživeli ter kdo je pri tem sodeloval.



KRAJ ALI SITUACIJA	KAJ STE POČELI? KAJ STE IZKUSILI?	KDO JE SODELOVAL?

► Kaj je bilo tega dne še posebej dobro?

► Kaj bi rada spremenila v tem dnevu?

MOJ SEZNAM PRIORITET

Razmislite o prioritetah v svojem življenju. Kakšna bi bila vaša prednostna lista danes? V spodnjem prostoru razvrstite svoje prioritete na seznam od ena do pet.

Ko razmišljam o svojih prioritetah in o tem, kaj mi je najpomembnejše, je družina vedno na prvem mestu. Tudi življenje si organiziram tako, da živimo zdravo, saj zdrav človek zmore vse. Moj vrt je naslednji na vrsti, ker imamo od njega velike koristi. Potem pride na vrsto šivanje, ker je zame osebno še en vir zaslužka in v tem uživam. Moj prednostni seznam bi izgledal takole:



1

družina

2

zdravje

3

pridelava in prodaja zelenjave

4

krojenje in šivanje

5

dober odnos sama s seboj

Prioritete se spremenijo. Kar je nekomu danes zelo pomembno, jutri morda ne bo več. Razporedite svoje prioritete tako, kot jih trenutno vidite.



1.

2.

3.

4.

5.



Zdaj pa pomislite in napišite, kaj si rečete/kaj naredite, ko postane težko. Kako se motivirate, da preživite težak dan?

Ko je moj dan težak, se spomnim na vse dobre stvari, ki jih imam v življenju, in si rečem, da je lahko vsak nov dan nov začetek. Globoko vdihnem in poskušam sprostiti ramena.



► Ko imam težek dan, si rečem:

► Ko imam težek dan, zase naredim:

MOJE KVALITETE

V tem delu boste ocenili svoje kvalitete in ugotovili, kakšna oseba ste.

Oglejte si spodnjo tabelo in razmislite o sebi. Označite okenca v tabeli tako, kot vas najboljše opišejo. Če mislite, da je potrebno dodati kakšno lastnost, jo dodajte!



KAKO VIDIM SEBE

SEM ...	DRŽI	DELNO DRŽI	NITI NE	NAPAČNO
samozavestna.				
odgovorna.				
delavna.				
potrpežljiva.				
tolerantna.				
disciplinirana.				
vztrajna, ne odneham zlahka.				
natančna, stvari delam precizno.				
skrbna.				
radovedna.				
ustvarjalna.				
dobra s tehnologijo.				
šaljiva.				
prijazna.				
sramežljiva.				
enostavno se prilagajam novim situacijam.				
družabna.				
vedno dobre volje.				
rada sklepam kompromise.				
pripravljena tvegati.				
empatična.				
ambiciozna.				
neodločna.				
prepričljiva.				
zgovorna.				
dovzetna za povratne informacije.				
hitra učenka.				
željna pomagati drugim.				
vljudna.				
željna dela v timu.				
iznajdljiva.				
previdna.				
zaščitniška.				
navdušena.				
prestrašena.				
neodvisna.				
poštena.				
sodelujoča.				
dinamična.				

KAKO ME VIDIJO DRUGI?



Zanimivo je izvedeti, kako nas vidijo drugi. Prosimo vas, da pomislite na ljudi, ki so vam blizu in so vam pomembni. Katere **pozitivne lastnosti** vidijo v vas? Vas podpirajo v vsakdanjem življenju?

Uporabite lahko seznam lastnosti iz zgornje tabele ali pa predstavite mnenje drugih na vaš način.



► Drugi pravijo, da sem ...

Izberite osebo ali osebe, ki jim zaupate, vas dobro poznajo in katerih mnenje cenite. Prosite jih, da izpolnijo naslednje strani.



KAKO ME VIDI
(IME OSEBE):

SI ...	DRŽI	DELNO DRŽI	NITI NE	NAPAČNO
samozavestna.				
odgovorna.				
delavna.				
potrpežljiva.				
tolerantna.				
disciplinirana.				
vztrajna, ne odneham zlahka.				
natančna, stvari delam precizno.				
skrbna.				
radovedna.				
ustvarjalna.				
dobra s tehnologijo.				
šaljiva.				
prijazna.				
sramežljiva.				
enostavno se prilagajam novim situacijam.				
družabna.				
vedno dobre volje.				
rada sklepam kompromise.				
pripravljena tvegati.				
empatična.				
ambiciozna.				
neodločna.				
prepričljiva.				
zgovorna.				
dovzetna za povratne informacije.				
hitra učenka.				
željna pomagati drugim.				
vljudna.				
željna dela v timu.				
iznajdljiva.				
previdna.				
zaščitniška.				
navdušena.				
prestrašena.				
neodvisna.				
poštena.				
sodelujoča.				
dinamična.				

KAKO ME VIDI
(IME OSEBE):

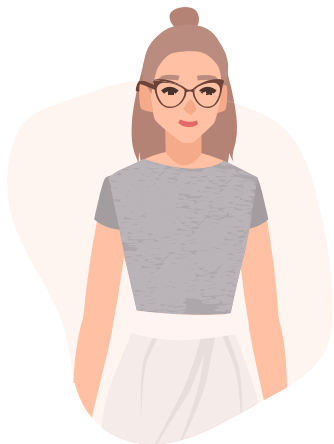
SI ...	DRŽI	DELNO DRŽI	NITI NE	NAPAČNO
samozavestna.				
odgovorna.				
delavna.				
potrpežljiva.				
tolerantna.				
disciplinirana.				
vztrajna, ne odneham zlahka.				
natančna, stvari delam precizno.				
skrbna.				
radovedna.				
ustvarjalna.				
dobra s tehnologijo.				
šaljiva.				
prijazna.				
sramežljiva.				
enostavno se prilagajam novim situacijam.				
družabna.				
vedno dobre volje.				
rada sklepam kompromise.				
pripravljena tvegati.				
empatična.				
ambiciozna.				
neodločna.				
prepričljiva.				
zgovorna.				
dovzetna za povratne informacije.				
hitra učenka.				
željna pomagati drugim.				
vljudna.				
željna dela v timu.				
iznajdljiva.				
previdna.				
zaščitniška.				
navdušena.				
prestrašena.				
neodvisna.				
poštena.				
sodelujoča.				
dinamična.				

KAKO ME VIDI
(IME OSEBE):

SI ...	DRŽI	DELNO DRŽI	NITI NE	NAPAČNO
samozavestna.				
odgovorna.				
delavna.				
potrpežljiva.				
tolerantna.				
disciplinirana.				
vztrajna, ne odneham zlahka.				
natančna, stvari delam precizno.				
skrbna.				
radovedna.				
ustvarjalna.				
dobra s tehnologijo.				
šaljiva.				
prijazna.				
sramežljiva.				
enostavno se prilagajam novim situacijam.				
družabna.				
vedno dobre volje.				
rada sklepam kompromise.				
pripravljena tvegati.				
empatična.				
ambiciozna.				
neodločna.				
prepričljiva.				
zgovorna.				
dovzetna za povratne informacije.				
hitra učenka.				
željna pomagati drugim.				
vljudna.				
željna dela v timu.				
iznajdljiva.				
previdna.				
zaščitniška.				
navdušena.				
prestrašena.				
neodvisna.				
poštena.				
sodelujoča.				
dinamična.				

JEZIKI

Katere jezike govorite ali razumete? Zapišite jih.



Ker moji sorodniki živijo v tujini, v ZDA, vadim angleščino vsakič, ko govorim z njimi in njihovimi prijatelji. Uporabljamo tudi družbena omrežja, da ostajamo v stiku, poleg tega gledam TV serije v angleščini s podnapisi. Tako se vsak dan naučim nekaj malega angleščine.

Lahko komuniciram v _____ Jaz ...

	MALO	PRECEJ	ZELO DOBRO	ODLIČNO
RAZUMEM				
GOVORIM				
BEREM				
PIŠEM				

Uporabljam ta jezik: DNEVNO VEČ KOT 1x TEDENSKO 1x TEDENSKO 1x MESEČNO REDKEJE

Lahko komuniciram v _____ Jaz ...

	MALO	PRECEJ	ZELO DOBRO	ODLIČNO
RAZUMEM				
GOVORIM				
BEREM				
PIŠEM				

Uporabljam ta jezik: DNEVNO VEČ KOT 1x TEDENSKO 1x TEDENSKO 1x MESEČNO REDKEJE

Lahko komuniciram v _____ Jaz ...

	MALO	PRECEJ	ZELO DOBRO	ODLIČNO
RAZUMEM				
GOVORIM				
BEREM				
PIŠEM				

Uporabljam ta jezik: DNEVNO VEČ KOT 1x TEDENSKO 1x TEDENSKO 1x MESEČNO REDKEJE

Označite, kaj velja za vas v smislu, kako pogosto komunicirate v tem tujem jeziku.

DIGITALNE KOMPETENCE

Katere tehnološke naprave uporabljate vsak dan? Če jih ne uporabljate, je tudi to čisto v redu.

telefon
mobilni/pametni telefon
prenosni/hišni računalnik
tablica

tiskalnik

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

- ▶ Ali uporabljate družbena omrežja ali druge platforme/forume? Če da, katera? (npr. Twitter, Facebook, ...)

- ▶ Omrežja uporabljam, da (npr. berem novice, pridobim informacije o svojih interesih, vzdržujem stik s prijatelji ali družino, ki živi daleč stran ...).

Prijavljena sem v Facebook skupini, kjer si z drugimi izmenjujem informacije o različnih načinih vzgoje zelenjave.

- ▶ Ali objavljate svojo vsebino ali raje berete, kaj objavijo drugi?

- ▶ Kako uporabljate splet?



Imam Instagram račun, kjer objavlam svoje zadnje šiviljske projekte. Tako ohranjam stik z drugimi šiviljami in potencialnimi strankami, hkrati pa dobim povratno informacijo o svojem delu.

- ▶ Uporabljate druge programe, ki bi jih želeli omeniti?

- ▶ Ste med COVID-19 krizo katero od aplikacij ali tehnične opreme uporabljali prvič? (npr. Zoom, Skype ...)

MOJE DIGITALNE KOMPETENCE

Že pred pandemijo sem stik s svojci, ki živijo v tujini, ohranjala preko različnih video platform. Med pandemijo smo preizkusili nove aplikacije.

Ne spoznam se na računalnike; ko sem dobila računalniški virus na mojem prenosniku, mi je sestra pomagala, da sem se ga znebila. Prav tako mi je pomagala, ko je ekran postal črn.



- Se je vaša uporaba digitalnih aplikacij in tehnične opreme spremenila tekom COVID-19 krize? Med COVID-19 krizo sem uporabljala tehnične naprave in storitve:

manj pogosto
tolikokrat kot prej
bolj pogosto

MOJE POSEBNE KVALITETE

Poglejte tabele, ki ste jih izpolnili malo prej. Poiščite kvalitete, ki ste jih tako vi kot vaši bližnji prepoznali kot vaše tipične. Premislite, kaj vam je pomembno in kaj mislite, da vas najboljše opiše.

Zapišite te lastnosti in vedite, da so to vaše **posebne kvalitete**.

The image displays a 3x3 grid of nine identical sticky notes. Each note is light green with a white grid pattern and a purple tab at the top. They are arranged in three rows and three columns, providing a space for the user to write down their special qualities.

MOJE AKTIVNOSTI

V tem poglavju bomo raziskali različna področja vašega življenja in vaših aktivnosti. Med raziskovanjem boste spoznali, katere veščine že uporabljate, katero znanje ste že pridobili in katere so vaše kvalitete.



Naslednja področja aktivnosti so zajeta v tem poglavju:

- 1. Izobrazba**
- 2. Delovne izkušnje in prostovoljstvo**
- 3. Aktivnosti v mojem gospodinjstvu**
- 4. Družinske aktivnosti**
- 5. Skrb za druge**
- 6. Življenje v izrednih okoliščinah**
- 7. Druge izkušnje**
- 8. Skrb zase**

Vrstni red analize vaših aktivnosti je poljuben. Izberite, kje želite začeti ter v kaj se želite poglobiti. Določite svoje prioritete!

Ni vam treba zabeležiti vseh aktivnosti znotraj področja, niti ne potrebujete izpolniti vseh področij. Odločite se, kaj vam je bolj in kaj manj pomembno.

DELO S PODROČJI AKTIVNOSTI

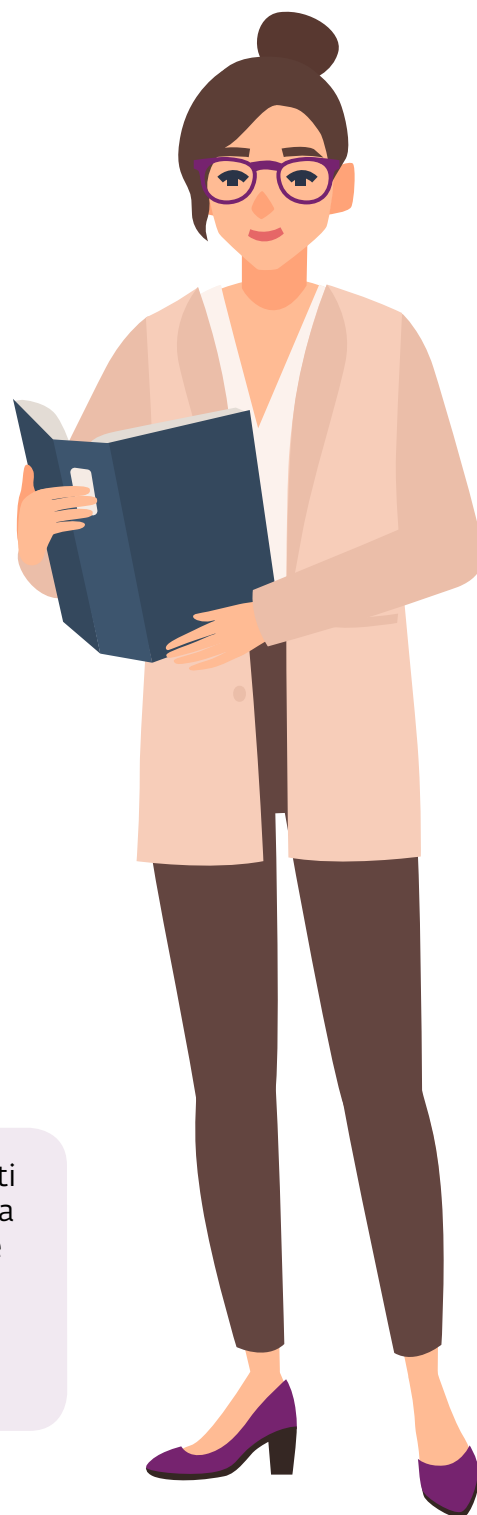
Koraki, ki jih opravite za izpolnjevanje področja, so vedno enaki!

KORAK:



► Poimenujte aktivnost

Poimenujte pomembne aktivnosti svojega življenja.



Nekatere vaše aktivnosti ne sodijo vedno samo na eno področje. Odločite se, katera aktivnost je na katerem področju pomembnejša, in jo zapišite.

DELO S PODROČJI AKTIVNOSTI

Koraki, ki jih opravite za izpolnjevanje področja, so vedno enaki!

KORAK:



► Opišite aktivnost

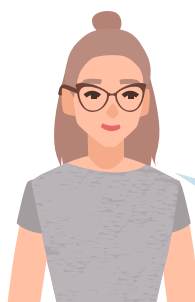
Podrobno opišite svoje aktivnosti. Spomnite se dane situacije in vseh dejanj, ki ste jih opravili. Napišite, kaj točno ste storili. Poskusite uporabiti povedi, kot

Sodelovala sem pri ...

Dokončala sem ...

Začela sem ...

Pomagala sem ...



Začela sem Začela sem s svojim čistilnim podjetjem.

Pomagala sem Pomagala sem bolnemu družinskemu članu.

Sodelovala sem pri

Sodelovala sem pri šolskem časopisu.

Dokončala sem

Dokončala sem vse razrede osnovne šole, a sem srednjo šolo predčasno zapustila.



Imejte v mislih, da na videz preprosta opravila lahko vsebujejo številna posamezna dejanja.

KORAK:



► Izpostavite veščine in znanja

Še enkrat si oglejte aktivnosti, ki ste jih opisali, in jih preoblikujte z uporabo naslednjih izjav:

Zmorem...

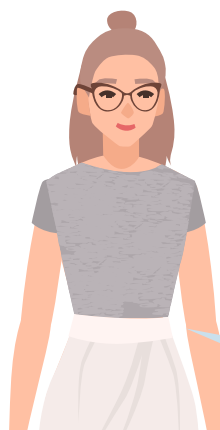
Lahko...

Znam...

Naučila sem se ...



Če niste prepričani, kaj so veščine in znanje, pogledjte v **Slovar** tega ProfiPASSa ali za pomoč prosite svetovalca.



Zmorem Znam narediti mesečni finančni načrt.

Znam ustvarjati inovacije.

Lahko prepoznam in spoštujem želje drugih.

Naučila sem se postaviti ceno izdelka.



Če prepoznate kvalitete, ki ste jih prikazali z aktivnostjo, jih lahko zapišete tudi v tabelo! Vaše kvalitete so hkrati vaše prednosti.



KORAK:

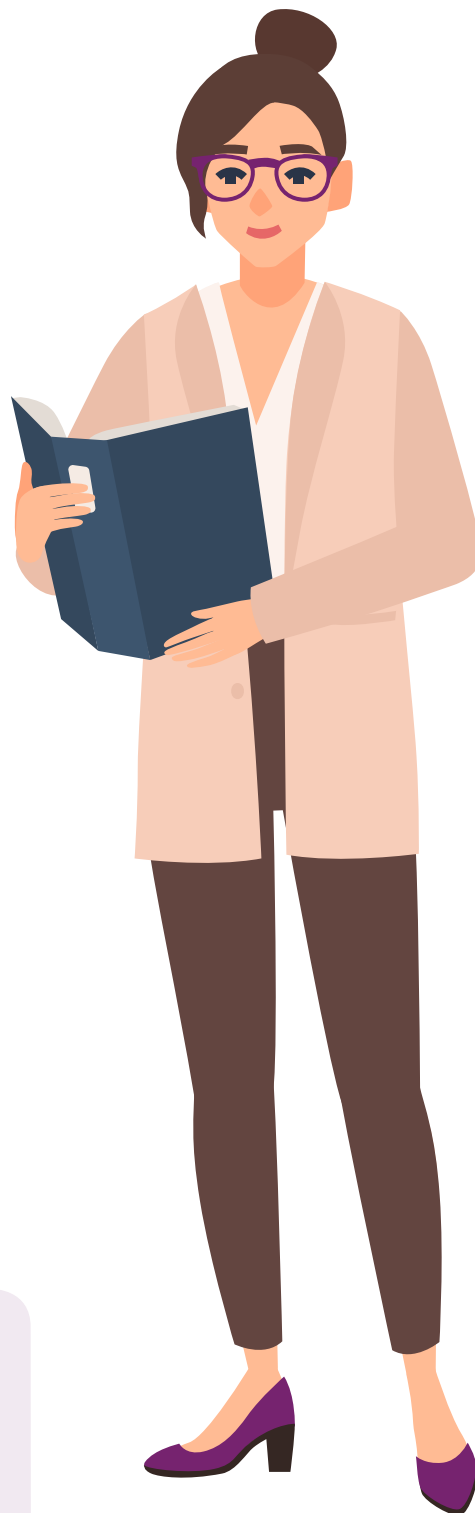


► Ocenite svoje veščine

Veščine, znane tudi kot „know-how“, se po navadi začnejo opisovati z: „Zmorem ...“ ali „Lahko ...“. Ocenite jih z uporabo naslednjih stopenj:

- A** Zmorem, če mi nekdo pomaga.
- B** Zmorem sama v določeni situaciji.
- C** Zmorem sama v različnih situacijah.

Če ste označili stopnjo C, zapišite, v kakšnih situacijah ali okoliščinah lahko uporabite veščine.



Pogovorite se s ProfiPASS svetovalcem za dodatna pojasnila navodil.

V ProfiPASSu ne ocenjujemo znanja in kvalitet. So del vas in najverjetneje jih uporabljate ves čas.

MOJE AKTIVNOSTI - PREGLED

Na vsak samolepilni listič napišite prve misli in asociacije o področju aktivnosti.

IZOBRAZBA

DELOVNE IZKUŠNJE IN
PROSTOVOLJSTVO



AKTIVNOSTI V MOJEM
GOSPODINJSTVU

DRUŽINSKE AKTIVNOSTI

SKRB ZA DRUGE

ŽIVLJENJE V IZREDNIH
OKOLIŠČINAH

DRUGE IZKUŠNJE

SKRB ZASE

IZOBRAZBA



Vse življenje se učimo in vse, kar doživimo, je priložnost za učenje.

V tem delu se boste osredotočili na vaš čas šolanja s pomočjo naslednjih vprašanj:

▶ Ali ste obiskovali dodatne tečaje tekom vašega izobraževanja ali po zaključku le-tega?

▶ Zakaj ste si izbrali določen tečaj?

▶ Ali so vas vaši interesi in življenjske situacije vodile do pridobivanja znanja in veščin, ki jih potrebujete na svojem?

Prosimo, pomislite na čas, preživet v šoli.

- ▶ Česa se spomnite?
- ▶ Kaj vam je bilo pri izobraževanju všeč in kaj ne?

IZOBRAZBA

1. POIMENUJTE AKTIVNOST:

Izobrazba vključuje čas, ki ste ga preživel v šoli znotraj formalnega izobraževalnega sistema.



Tudi različna usposabljanja ali samostojna učenja so zelo pomembna za vašo rast in prihodnost. Zabeležite jih v spodnji tabeli.

Mogoče ste šolo začeli prej, a je niste nikoli dokončali. Tudi to je dragocena izkušnja – prosimo, zapišite jo.

ŠOLA, TEMA TEČAJA, SMER, KI STE JO SAMOSTOJNO ŠTUDIRALI	OD-DO (LETA)	VRSTA DIPLOME ALI POTRDILA, ČE OBSTAJA

- Ko ste hodili v šolo, ste lahko bili član različnih klubov, projektov ali iniciativ, npr. šolski svet, šolski časopis, predstavnik razreda itn. Ste bili del česa podobnega?



Pomislite, kako ste preživel največ časa v šoli.

- ▶ Zakaj ste izbrali določene tečaje in usposabljanja? Koliko časa ste posvetili samostojnemu učenju ter kako ste se ga lotili?
-

- ▶ Katere tečaje bi še radi obiskovali in zakaj?
-

- ▶ Če ste začeli hoditi v šolo, a je niste zaključili, ste razmišljali o vrnitvi v šolske klopi? Ste razmišljali, kaj potrebujete za dokončanje izobrazbe? Kaj bi pridobili z diplomo, potrdilom ali spričevalom?



Kdo lahko nudi podporo pri nadaljevanju in dokončanju izobrazbe?



1. POIMENUJ: USTVARJANJE ŠOLSKEGA ČASOPISA

2. OPIŠI AKTIVNOST

3. IZPOSTAVI UPORABLJENE SPOSOBNOSTI, VEŠČINE IN ZNANJE

4. OCENI SVOJE VEŠČINE

KAJ SEM POČELA? KATERE KORAKE SEM UPORABILA?	KAJ ZMOREM? ČESA SEM SE NAUČILA?	STOPNJA			V KATERI SITUACIJI?
		A	B	C	
Vodja ekipe šolskega časopisa	Naučila sem se deljenja nalog med člani ekipe			X	Doma
	Lahko prepoznam in spoštujem interese drugih			X	Doma
Pisanje časopisov	Lahko izražam svoja mnenja.		X		
Predstavitve revije na šolskih prireditvah	Naučila sem se predstavitve občinstvu		X		





1. POIMENUJ:

2. OPIŠI AKTIVNOST

3. IZPOSTAVI UPORABLJENE SPOSOBNOSTI, VEŠČINE IN ZNANJE

4. OCENI SVOJE VEŠČINE

KAJ SEM POČELA? KATERE KORAKE SEM UPORABILA?	KAJ ZMOREM? ČESA SEM SE NAUČILA?	STOPNJA			V KATERI SITUACIJI?
		A	B	C	

DELOVNE IZKUŠNJE IN PROSTOVOLJSTVO

- ▶ Spomnite se svojih preteklih delovnih izkušenj. Ste delali in imeli prihodek? Ste bili zaposleni? Če niste bili zaposleni, ste mogoče opravljali sezonska, začasna ali druga plačana dela.



Mogoče ste bili prostovoljka v lokalni skupnosti, pomagali komu pri projektu ali v krizni situaciji, v iniciativi itn.

- ▶ Kakšno je vaše splošno mnenje o delu? Kaj vam je bilo pomembno, ko ste delali? Česa niste marali? Zakaj? Kaj vam je sedaj pomembno?

1. POIMENUJTE AKTIVNOST:

- ▶ V spodnji tabeli napišite svoje prejšnje delovne ali prostovoljske izkušnje.

DELOVNE / PROSTOVOLJSKE IZKUŠNJE	OD-DO (MESEC, LETO)	VAŠA VLOGA



1. POIMENUJ: NATAKARICA V RESTAVRACIJI NA VRHUNCU SEZONE

2. OPIŠI AKTIVNOST

3. IZPOSTAVI UPORABLJENE SPOSOBNOSTI, VEŠČINE IN ZNANJE

4. OCENI SVOJE VEŠČINE

KAJ SEM POČELA? KATERE KORAKE SEM UPORABILA?	KAJ ZMOREM? ČESA SEM SE NAUČILA?	STOPNJA			V KATERI SITUACIJI?
		A	B	C	
Sprejemanje naročil gostov	Naučila sem se pravil komunikacije in poslušanja			X	Ko se s svojimi otroki dogovarjam o pravilih
Priporočanje jedi iz jedilnega lista	Pridobljene informacije znam ustrezno posredovati drugim		X		
Strežba jedi in pijače	Naučila sem se optimalno organizirati prostor			X	Ko urejam svoj vrt





1. POIMENUJ:

2. OPIŠI AKTIVNOST

3. IZPOSTAVI UPORABLJENE SPOSOBNOSTI, VEŠČINE IN ZNANJE

4. OCENI SVOJE VEŠČINE

KAJ SEM POČELA? KATERE KORAKE SEM UPORABILA?	KAJ ZMOREM? ČESA SEM SE NAUČILA?	STOPNJA			V KATERI SITUACIJI?
		A	B	C	

AKTIVNOSTI V MOJEM GOSPODINJSTVU

- ▶ Koliko časa posvetite dnevno vašim aktivnostim v domačem gospodinjstvu? Kako upravljate z njim?

1. POIMENUJTE AKTIVNOST:

Gospodinjska opravila in skrb za družino so pomemben del vsakdanjega življenja. Pogosto so videni kot preproste aktivnosti in jih jemljejo za samoumevne. Vendar pa te aktivnosti zahtevajo načrtovanje, organizacijo in uporabo različnih veščin in bi morale biti bolj cenjene. Zato je pomembno, da se spomnimo, katere naloge opravljamo v gospodinjstvu.



- ▶ V domačem gospodinjstvu opravljam naslednje naloge:

-
- ▶ Katera hišna opravila vas zanimajo? katerih ne marate? Razmislite, zakaj.

-
- ▶ Kakšne naloge podeljujete drugim v vašem gospodinjstvu? Pomislite, da morajo biti letom primerne, če želite v hišna opravila vključiti tudi vaše otroke.
-



1. POIMENUJ: UPRAVLJANJE HIŠNEGA PRORAČUNA

2. OPIŠI AKTIVNOST

3. IZPOSTAVI UPORABLJENE SPOSOBNOSTI, VEŠČINE IN ZNANJE

4. OCENI SVOJE VEŠČINE

KAJ SEM POČELA? KATERE KORAKE SEM UPORABILA?	KAJ ZMOREM? ČESA SEM SE NAUČILA?	STOPNJA			V KATERI SITUACIJI?
		A	B	C	
Spremljam dejanske stroške in potrebe družine	Znam narediti mesečni finančni načrt			X	Pri vodenju svojega podjetja za čiščenje prostorov
	Naučila sem se uravnovežiti potrebe in stroške za različne dejavnosti			X	Pri vodenju svojega podjetja za čiščenje prostorov
Naučila sem se določiti hierarhijo porabe	Lahko postavim prioritete		X		
Naučila sem se nameniti del proračuna za morebitne večje investicije	Lahko naredim varčevalni načrt		X		
	Zmorem načrtovati za prihodnost		X		





1. POIMENUJ:

2. OPIŠI AKTIVNOST

3. IZPOSTAVI UPORABLJENE SPOSOBNOSTI, VEŠČINE IN ZNANJE

4. OCENI SVOJE VEŠČINE

KAJ SEM POČELA? KATERE KORAKE SEM UPORABILA?	KAJ ZMOREM? ČESA SEM SE NAUČILA?	STOPNJA			V KATERI SITUACIJI?
		A	B	C	

DRUŽINSKE AKTIVNOSTI



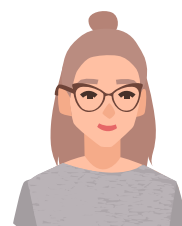
Družina je pomemben del življenja mnogih ljudi. Pogosto investiramo vse naše kapacitete v našo družino in skrb za njene člane. Pomislite na svojo družino. Katera opravila delate najpogosteje? Katere vloge imate?

1. POIMENUJTE AKTIVNOST:

► Katera vloga vam je najbolj všeč (mama, partnerka, žena, hči, sestra ...) in zakaj? Kaj vas pri opravljanju te vloge najbolj izpolnjuje?

► Bi kaj spremenili glede svojega položaja v družini? Zakaj?

► Kako bi opisali svoj odnos s svojo primarno družino, ožjo in širšo?



1. POIMENUJ: PRIPRAVA OBROKOV VSAK DAN

2. OPIŠI AKTIVNOST

3. IZPOSTAVI UPORABLJENE SPOSOBNOSTI, VEŠČINE IN ZNANJE

4. OCENI SVOJE VEŠČINE

KAJ SEM POČELA? KATERE KORAKE SEM UPORABILA?	KAJ ZMOREM? ČESA SEM SE NAUČILA?	STOPNJA			V KATERI SITUACIJI?
		A	B	C	
Dobiti cenovno dostopno in kvalitetno hrano	Lahko najdem dostopne alternative		X		
Priprava novih receptov	Znam pripraviti inovacije		X		
Priprava obrokov in druge aktivnosti	Naučila sem se organizirati svoj čas			X	Doma skrbim za tasta





1. POIMENUJ:

2. OPIŠI AKTIVNOST

3. IZPOSTAVI UPORABLJENE SPOSOBNOSTI, VEŠČINE IN ZNANJE

4. OCENI SVOJE VEŠČINE

KAJ SEM POČELA? KATERE KORAKE SEM UPORABILA?	KAJ ZMOREM? ČESA SEM SE NAUČILA?	STOPNJA			V KATERI SITUACIJI?
		A	B	C	

SKRB ZA DRUGE

V življenju včasih prevzamemo odgovornost skrbi za druge, ne glede na to ali so člani družine, sorodniki, znanci itd.

Skrb za druge je človeška potreba in stvarnost. Če skrbite za otroka, nekoga bolnega ali ostarelega, zabeležite opravljene aktivnosti spodaj.



1. POIMENUJTE AKTIVNOST:

► Kako se počutite kot negovalka?

► Ali imate podporo drugih ljudi, na primer družinskih članov?

1. POIMENUJ: SKRB ZA TASTA Z DIABETESOM

2. OPIŠI AKTIVNOST

3. IZPOSTAVI UPORABLJENE SPOSOBNOSTI, VEŠČINE IN ZNANJE

4. OCENI SVOJE VEŠČINE



KAJ SEM POČELA? KATERE KORAKE SEM UPORABILA?	KAJ ZMOREM? ČESA SEM SE NAUČILA?	STOPNJA			V KATERI SITUACIJI?
		A	B	C	
Izvajanje terapije, merjenje krvnega sladkorja in prilagajanje odmerka insulina	Naučila sem se upoštevati in izvajati zdravniška navodila			X	Pri delu, če pride do poškodbe
	Drugim lahko dajem intravenske tekočine in zdravila	X			
Priprava ustrezne hrane	Poznam živila, ki se priporočajo ljudem s sladkorno boleznijo				
Organizacija obiskov kontrolnih pregledov	Lahko prepoznam in spoštujem interese drugih		X		



1. POIMENUJ:						
2. OPIŠI AKTIVNOST		3. IZPOSTAVI UPORABLJENE SPOSOBNOSTI, VEŠČINE IN ZNANJE			4. OCENI SVOJE VEŠČINE	
KAJ SEM POČELA? KATERE KORAKE SEM UPORABILA?	KAJ ZMOREM? ČESA SEM SE NAUČILA?	STOPNJA			V KATERI SITUACIJI?	
		A	B	C		

ŽIVLJENJE V IZREDNIH OKOLIŠČINAH



Življenje nam velikokrat postreže z različnimi izzivi ali kriznimi situacijami. Zgodijo se življenjski mejniki. Nato mobiliziramo vse svoje moči in se spopademo s situacijo, posledicami. Včasih se nam zdi, da smo šibki in da ne zmoremo obvladati situacije, a ste veliko močnejši kot mislite.

- ▶ Ste izkusili kaj posebnega, napetega, kar vam je spremenilo življenje? Lahko je pozitivna ali negativna izkušnja, ljudje ... Na kaj najprej pomislite? Kaj se je spremenilo v vašem življenju in na kakšen način?

-
- ▶ Kako je kriza, ki jo je povzročila Covid-19 pandemija, vplivala na vas? Na katerem področju ste izkusili največje spremembe (pozitivne ali negativne)? Kako se je spremenil vaš vsakdan? Opišite svoje občutke ter kako ste premagali posledice.

1. POIMENUJTE AKTIVNOST:

- ▶ Naštejte, kaj ste storili med kriznimi obdobji v vašem življenju. Kaj vam je pomagalo? Opišite, kako ste se spopadali s težavami, katere mehanizme ste uporabili, ali ste imeli podporo drugih ljudi in ali ste iskali strokovno in institucionalno pomoč.
-



1. POIMENUJ: PRODAJA ZELENJAVE

2. OPIŠI AKTIVNOST

3. IZPOSTAVI UPORABLJENE SPOSOBNOSTI, VEŠČINE IN ZNANJE

4. OCENI SVOJE VEŠČINE

KAJ SEM POČELA? KATERE KORAKE SEM UPORABILA?	KAJ ZMOREM? ČESA SEM SE NAUČILA?	STOPNJA			V KATERI SITUACIJI?
		A	B	C	
Oglaševanje prodaje na socialnih omrežjih	Naučila sem se uporabe socialnih omrežij za druge potrebe			X	Za šivanje
Komunikacija s strankami	Naučila sem se delati tržne predstavitve		X		
	Naučila sem se postaviti ceno izdelkom		X		
Izdelava izdelka po naročilu kupca	Svoj čas in procese lahko organiziram glede na potrebe svojih strank		X		
	Poznam proizvodni in prodajni proces				





1. POIMENUJ:

2. OPIŠI AKTIVNOST

3. IZPOSTAVI UPORABLJENE SPOSOBNOSTI, VEŠČINE IN ZNANJE

4. OCENI SVOJE VEŠČINE

KAJ SEM POČELA? KATERE KORAKE SEM UPORABILA?	KAJ ZMOREM? ČESA SEM SE NAUČILA?	STOPNJA			V KATERI SITUACIJI?
		A	B	C	

DRUGE IZKUŠNJE

- Imate hobi? Kako pomemben vam je? Kateri so vaši interesi? Kaj delate v svojem prostem času?

1. POIMENUJTE AKTIVNOST:

Ta del se nanaša na vaše celotno življenje. Ni pomembno, kdaj se začeli s hobijem ali slediti svojim interesom. Vsaka od teh aktivnosti je priložnost, da se naučite nekaj novega in pridobite novo veščino ali razvijate interese.



Interesi vključujejo področja in aktivnosti, ki jih **izberemo** zaradi našega užitka. Kateri so vaši interesi in na kakšen način jih razvijate?

- Zapišite svoje prostočasne aktivnosti, ki so vam pomembne.

HOBİ / INTERES	AKTIVNOST, USPEH, NAGRADA, VTISI

- ▶ Opišite kje in kako ste začeli s svojimi hobiji. Kaj vas najbolj zanima in motivira? Zakaj? Ali ste, zaradi svojih hobijev, sodelovali na tečajih ali tekmovanjih? Ste se povezali z ljudmi, ki imajo podobne interese?



-
- ▶ Katere so pozitivne strani tega hobija?

-
- ▶ Je še kaj, kar bi radi počeli v prostem času? Zakaj?
-



1. POIMENUJ: VZGOJA ROŽ

2. OPIŠI AKTIVNOST

3. IZPOSTAVI UPORABLJENE SPOSOBNOSTI, VEŠČINE IN ZNANJE

4. OCENI SVOJE VEŠČINE

KAJ SEM POČELA? KATERE KORAKE SEM UPORABILA?	KAJ ZMOREM? ČESA SEM SE NAUČILA?	STOPNJA			V KATERI SITUACIJI?
		A	B	C	
Pridobila sem semena in sadike	Internet lahko uporabljam kot vir informacij, ki jih potrebujem			X	Ko kuham, ko starši potrebujejo pomoč
Priprava zemlje	Naučila sem se najti ustrezno hranilo za rože glede na vrsto tal				
Vzgoja rož	Glede na zbrane informacije lahko izvajam dnevne procese		X		





1. POIMENUJ:

2. OPIŠI AKTIVNOST

3. IZPOSTAVI UPORABLJENE SPOSOBNOSTI, VEŠČINE IN ZNANJE

4. OCENI SVOJE VEŠČINE

KAJ SEM POČELA? KATERE KORAKE SEM UPORABILA?	KAJ ZMOREM? ČESA SEM SE NAUČILA?	STOPNJA			V KATERI SITUACIJI?
		A	B	C	

SKRB ZASE



Na prejšnjih straneh ste šli skozi vse, kar ste preživeli, vaše odnose z drugimi in kaj počnete za druge. Verjamem, da ste ponosni nase.

Vzemite si minuto in uživajte.

Zdaj pa pomislite, koliko skrbite zase.


► Koliko časa na dan, teden ali mesec posvetite sebi?

► Kaj počnete takrat?

► Ali redno obiskujete zdravnika in skrbite za svoje zdravje?



V času pandemije so zdravniki odkrili spremembe na mojem materničnem vratu. Po posegu sem začela bolj skrbeti zase in za svoje zdravje.

- 
- ▶ Znete prositi za pomoč? Če ne, lahko preverite dodaten seznam [HOPE projekta](#), ki vsebuje različne podporne službe za ženske v državah partnericah, Nemčiji, Severni Makedoniji, Srbiji in Sloveniji.

-
- ▶ Ali ste kdaj iskali strokovno ali institucionalno pomoč, ko ste se soočili s stresno situacijo ali krizo?

-
- ▶ Imate čas in priložnost za aktivnosti, npr. obisk frizerja, manikira, pedikura? Imate dnevno rutino, v kateri poskrbite zase?

-
- ▶ Kako bi opisali idealno skrb zase?

-
- ▶ Kaj vam manjka in kaj bi lahko spremenili, da bi bili zadovoljni s tem, kako skrbite zase?
-



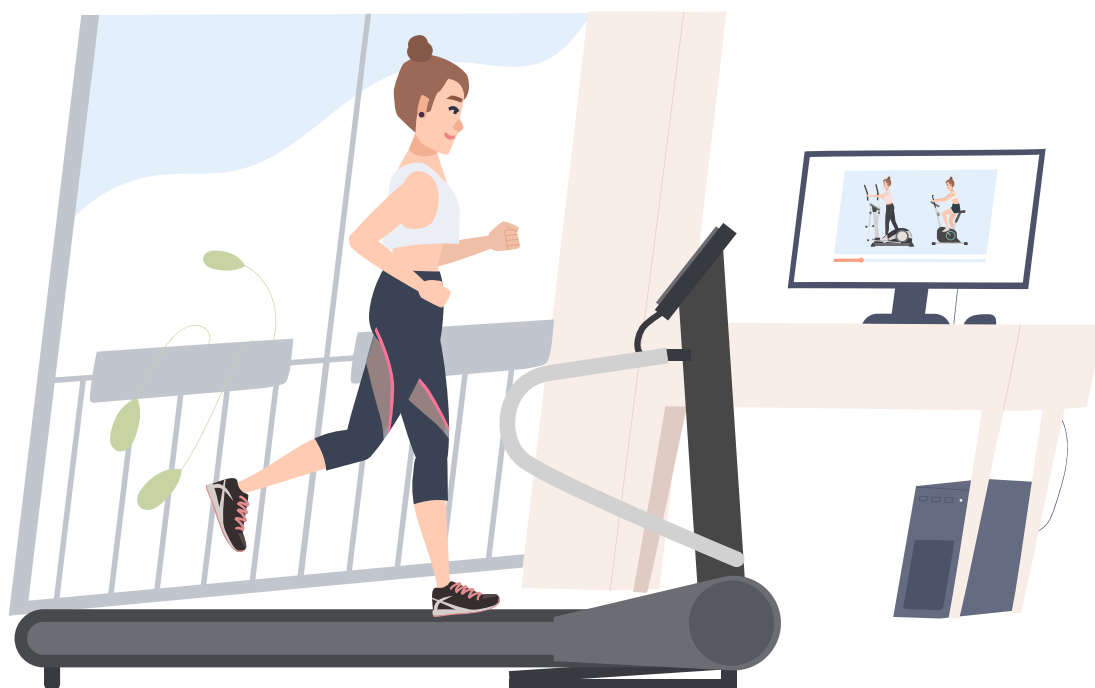
1. POIMENUJ: SKRB ZA MOJE ZDRAVJE

2. OPIŠI AKTIVNOST

3. IZPOSTAVI UPORABLJENE SPOSOBNOSTI, VEŠČINE IN ZNANJE

4. OCENI SVOJE VEŠČINE

KAJ SEM POČELA? KATERE KORAKE SEM UPORABILA?	KAJ ZMOREM? ČESA SEM SE NAUČILA?	STOPNJA			V KATERI SITUACIJI?
		A	B	C	
Redni ginekološki pregledi	Pridobila sem znanje o pomenu preventivnih pregledov				
Spoštovanje priporočil strokovnjakov	Razvila sem zaupanje v strokovno pomoč in podporo				
	Lahko prosim za pomoč, ko jo potrebujem		X		
Sprememba prehranjevalnih navad	Naučila sem se poiskati potrebne informacije			X	Med vodenjem podjetja
Razvila sem osebne mehanizme za premagovanje stresa	Prosti čas znam organizirati glede na trenutne potrebe			X	Med vodenjem podjetja
	Naučila sem se postavljati prioritete			X	V družini





1. POIMENUJ:

2. OPIŠI AKTIVNOST

3. IZPOSTAVI UPORABLJENE SPOSOBNOSTI, VEŠČINE IN ZNANJE

4. OCENI SVOJE VEŠČINE

KAJ SEM POČELA? KATERE KORAKE SEM UPORABILA?	KAJ ZMOREM? ČESA SEM SE NAUČILA?	STOPNJA			V KATERI SITUACIJI?
		A	B	C	



Priporočamo, da naslednjo nalogo opravite v skupini. Prosim vas, da delite svoje znanje in izkušnje z drugimi ženskami, ki so v podobnem položaju kot vse same.

Pogovorimo se o fizičnem in mentalnem zdravju. V skupini, prosimo, izmenjajte svoje misli, izkušnje, znanje, načine spopadanja s kriznimi situacijami, zgodbe itd. Med in po pogovoru si zapišite vse, kar se vam zdi pomembno tudi za vas. Kakšni so vaši vpogledi, naučene lekcije, dobri vzorci in priporočila?

► Moje ugotovitve iz skupinske razprave:

► Ali nameravate nekatere od teh idej uvesti v svojo dnevno rutino? Na kakšen način?

► Ali bi po opravljenih prejšnjih vajah ponovno razmislili o možnosti, da nekatere svoje dnevne naloge prenesete na druge člane vašega gospodinjstva?

MOJE KOMPETENCE - POVZETEK



Z izpolnjevanjem področij aktivnosti ste se spomnili celega življenja. Prosimo, pojdite nazaj na **Samooceno** vaših kvalitete in pomislite, ali bi se danes drugače ocenili.

Še enkrat pomislite, katere so vaše posebne kvalitete in jih zapišite spodaj.

Moje posebne kvalitete:

Diagram showing a 3x3 grid of nine blank, light blue grid-patterned sticky notes, each with a brown tab at the top, intended for writing down special qualities.

MOJE KOMPETENCE - POVZETEK

Vaše kompetence so vaše prednosti in kvalitete!

Do sedaj ste v ProfilPASSu ste preučili in ocenili svoje veščine, znanje in kvalitete. Povezali ste jih z nekaterimi aktivnostmi in sedaj jih bomo pregledali. Videli boste, da imate veščine, znanje in kvalitete, ki jih vedno znova uporabljate.

Ta pregled vam bo pomagal ugotoviti, kaj radi počnete, kaj znate delati dobro in kako se morda želite izboljšati.

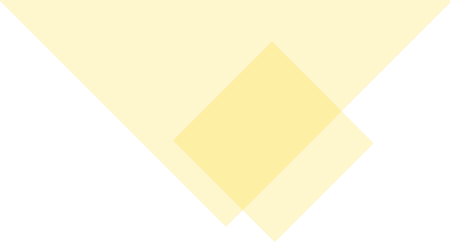
Vrnite se na poglavje "**Moje aktivnosti**" in poglejte vse vaše veščine, ki ste jih ocenjevali. Prepišite jih v spodnjo tabelo, razdeljeno po posameznih stopnjah. Če se katere veščine pojavijo večkrat, jih lahko zapišete večkrat. Vrstni red, po katerem zapišete veščine, tukaj ni pomemben.



Poglejte si, kako je videti Sandrin in Katarinin povzetek v spodnji tabeli primerov!

PODROČJE AKTIVNOSTI	A	B	C
Izobrazba			Naučila sem se deljenja nalog med člani ekipe
			Lahko prepoznam in spoštujem interese drugih
		Lahko izražam svoja mnenja.	
Delovne izkušnje in prostovoljstvo		Naučila sem se predstavitve občinstvu	
			Naučila sem se pravil komunikacije in poslušanja
		Pridobljene informacije znam ustrezno posredovati drugim	
Aktivnosti v mojem gospodinjstvu			Naučila sem se optimalno organizirati prostor
			Znam narediti mesečni finančni načrt
			Naučila sem se uravnotežiti potrebe in stroške za različne dejavnosti
		Lahko postavim prioritete	
		Lahko naredim varčevalni načrt	
Družinske aktivnosti		Zmorem načrtovati za prihodnost	
		Lahko najdem dostopne alternative	
		Znam pripraviti inovacije	
			Naučila sem se organizirati svoj čas

ACTIVITY FIELD	A	B	C
Skrb za druge			Naučila sem se upoštevati in izvajati zdravniška navodila
	Drugim lahko dajem intravenske tekočine in zdravila		
		Lahko prepoznam in spoštujem interese drugih	
Življenje v izrednih okoliščinah			Naučila sem se uporabe socialnih omrežij za druge potrebe
		Naučila sem se delati tržne predstavitve	
		Naučila sem se postaviti ceno izdelkom	
		Svoj čas in procese lahko organiziram glede na potrebe svojih strank	
Druge izkušnje			Internet lahko uporabljam kot vir informacij, ki jih potrebujem
		Glede na zbrane informacije lahko izvajam dnevne procese	
Skrb zase		Lahko prosim za pomoč, ko jo potrebujem	
			Naučila sem se poiskati potrebne informacije
			Prosti čas znam organizirati glede na trenutne potrebe
			Naučila sem se postavljati prioritete



Vrnite se na poglavje “**Moje aktivnosti**” in pogledjte vse svoje veščine, ki ste jih ocenjevali. Prepíšite jih v spodnjo tabelo v ustrezne stolpce.

Obkrožite tiste veščine, ki jih želite izboljšati.

Z **markerjem** označite tiste veščine, ki jih radi uporabljate in ki se ponavljajo.

PODROČJE AKTIVNOSTI	A	B	C

POGOVORIMO SE O NAS



Pogovor z drugimi, ki so v podobni situaciji, je lahko zelo koristen. Ljudje se učimo drug od drugega, izmenjujemo pomembne informacije in izkušnje ter se podpiramo. Zato ProfilPASS ponudi varno okolje za ženske in povabi k povezovanju in skupnemu učenju.

Vaš ProfilPASS svetovalec bo mogoče organiziral skupinsko srečanje ali delavnico, kjer boste lahko spregovorili ali prisluhnili, kakor boste želeli. Naslednje strani so mišljene kot beležka za vaše misli in ideje na omenjenih srečanjih. Prostor lahko uporabljate tako kot želite.

MOJE KVALITETE IN MOJE PREDNOSTI

Vrnite se k poglavju "Moje posebne kvalitete" in poiščite tiste kvalitete, ki ste jih prepoznali kot vaše **posebne**. Izberite nekaj tistih, za katere ste prepričani, da vas najboljše predstavljajo, in jih vpišite v spodnja polja. Poleg tega v nekaj polj dodajte veččine, ki ste jih v poglavju "Moje kompetence – povzetek" označili z markerjem.

The form consists of a large, light green circle centered on the page. Inside this circle, there are 12 smaller, light green rectangular boxes arranged in a circular pattern. Each of these boxes contains a grid of 10 rows and 10 columns of small dots, intended for the user to write their qualities and preferences.

PROFILPASS POTRDILO O KOMPETENCAH - VZOREC -

Ime:

Datum rojstva:

Naslov:

Od: Za:

Je zaključila svetovalni proces ProfilPASS za ženske – Zmoremo! Tekom samorefleksije je s pomočjo svetovalca odkrila naslednje kompetence:

VZOREC

Ustanova

Svetovalec

Svetovanka

ProfilPASS je orodje za raziskovanje samega sebe in sistematični zapis posameznikovih veščin ter kompetenc v procesu vseživljenjskega učenja s strokovno svetovalno podporo. Poleg vizualizacije učnega procesa primarno služi kot pripomoček posamezniku za refleksijo z ozirom na posameznikovo zasebno življenje ter strokovne življenjske poti.

MOJA PRIHODNOST

Zazrimo se v prihodnost! Tukaj razmislite o vaših interesih, željah in ciljih ter sestavite načrt za svojo prihodnost.

MOJI INTERESI



Ko ste izpolnjevali svoj ProfilPASS, ste odkrivali, kaj ste že počeli in katere kvalitete imate. Izpostavili ste znanje, veščine, sposobnosti in kompetence.

Na naslednji straneh boste imeli priložnost premisliti in zapisati vaše interese, kaj vam je še posebej pomembno ter na kaj ste ponosni. Tako se boste še bolj približali svojim ciljem.

Priporočamo, da sledeče aktivnosti opravite v skupini. Prvi del te vaje je, da se **predstavite drugim članom skupine s spoznanji, ki ste jih že odkrili s ProfilPASSom**. Katere kompetence in kvalitete želite deliti z drugimi? Uporabite spodnji prostor za načrtovanje predstavitve.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Potem pomislite na **nekaj v vašem življenju, na kar ste ponosni**, ter delite to s skupino. Poskusite najti skupne značilnosti s člani skupine. Začnete lahko, npr., tako: **"Ponosna sem nase, ker ..."**

IZOBRAZBA

DELOVNE IZKUŠNJE IN
PROSTOVOLJSTVO



AKTIVNOSTI V MOJEM
GOSPODINJSTVU

DRUŽINSKE AKTIVNOSTI

SKRB ZA DRUGE

ŽIVLJENJE V IZREDNIH
OKOLIŠČINAH

DRUGE IZKUŠNJE

SKRB ZASE

Zanimajo me te stvari:

- Naredite seznam tem, ki vas zanimajo. Lahko so recimo šport, varovanje okolja, novi modni trendi, slavne osebnosti, družabni dogodki, politika idr. Kaj točno vas pri teh temah pritegne in zakaj?



Zelo me zanimajo trendi pri dekoraciji stanovanj. Rada najdem ideje na internetu in v revijah.

Ekološka pridelava hrane mi je zanimiva, ker tako varujemo svoje okolje. Začela sem se učiti o trajnostnih virih energije.



Ponovno lahko pregledate prioritete, ki ste jih prepoznali pri sebi na začetku svetovanja. Primerjajte seznam **prednostnih nalog** s spodnjimi vprašanji.

- 
- ▶ **Stvari, ki jih počnem v prostem času.** Kaj počnete v prostem času? Zakaj je to pomembno za vas?

-
- ▶ **Dejavnosti z družino in prijatelji.** Katere aktivnosti in s katerimi družinskimi člani ali prijatelji jih izvajate? Zakaj je to pomembno za vas?

-
- ▶ **Pridobitev zaposlitve.** Ali vam je pomembno ali ne?

-
- ▶ **Izpolnitev sanj.** Če da, katere? Zakaj?

-
- ▶ **Poleg tega me še posebej zanima ...**

-
- ▶ **To so interesi/področja, ki jih želim v prihodnosti še bolj raziskati:**
-

KAJ ŽELIM ZASE V PRIHODNOSTI?

Mislite prosto, mislite veliko! Zamislite in skicirajte si vašo vizitko iz prihodnosti. Kje se vidite? Kakšno službo imate? Kje živite?



Ta aktivnost se najlažje izvaja v skupini. Če so v vaši bližini še druge ženske, jim lahko pokažete svojo vizitko in jim pojasnite, kje se vidite čez nekaj časa. Nikoli ne veste – mogoče vam bo ena od njih lahko pomagala ali pa si želi doseči podoben cilj.

Najprej naredite nekaj zapiskov, nato pa oblikujte svojo bodočo vizitko.

Na moji vizitki bi pisalo



KATARINA SMITH

Ulica uspešnih žensk
Mesto
Telefon: XXXXXXXXX

TRGOVINA Z ZDRAVO PREHRANO



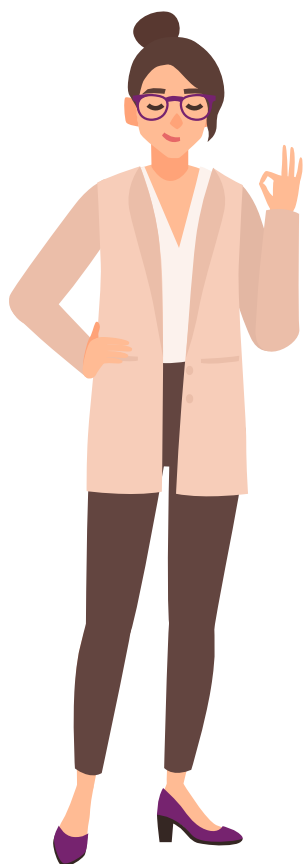
ARTICHOKE

Pri iskanju zaposlitve ali drugih priložnosti boste srečali različne ljudi. Pomembno je, da se predstavite profesionalno, saj lahko ti ljudje v prihodnosti postanejo vaši sodelavci.



Predstavljajte si sebe v koži vašega bodočega delodajalca. Kaj mislite, kaj bi iskali pri dobrem kandidatu? Bodite pozorni na svoj videz, kako se obnašate in kako komunicirate.

MOJI CILJI



S ciljem v mislih bo najpočasnejši napredoval hitreje kot najhitrejši brez zadanega cilja.

- ▶ Zdaj poznate svoje sposobnosti, posebne kvalitete in interese. Katere kompetence želite uporabljati v prihodnosti in katere sposobnosti želite še razvijati?

Priporočamo, da naslednjo aktivnost izvedete v skupini. Povežite se z drugo udeleženko skupine, ki ste jo že spoznali, in poskusite predvidevati, kaj se bo zgodilo v njenem prihodnjem življenju. Delite svoje domneve s to osebo in poslušajte, kaj je domnevala za vas. Vzemite si nekaj časa, da se pogovorite o tem, kako vam je všeč ta domnevna prihodnost in ali želite, da se zgodi kaj drugega.

Na naslednjih straneh vam je dana možnost, da definirate realen cilj in načrtujete prihodnje korake, ki vas bodo pripeljali do tega cilja.

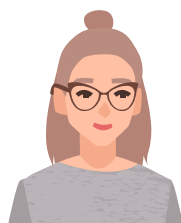
Razmislite o svojih željah. Oblikujte enega ali več konkretnih in realnih ciljev, nato pa določite časovni okvir, v katerem bi lahko svoj cilj dosegli. Cilj naj bo pozitivno oblikovan. Tu gre za to, kaj želite, ne za to, česar nečete.

- ▶ Zapišite svoje cilje in jih nato razvrstite po prioriteti.



Želim ponovno zagnati svoje majhno podjetje za čiščenje prostorov. Ta moj mali posel mi je bil zelo všeč.

- Opišite svoj najpomembnejši cilj v dveh do treh stavkih.



Pri ponovnem zagonu podjetja bi uporabila tiste kontakte iz časa, ko sem imela podjetje. V svoje podjetje bi rada vključila ženske, ki so imele podobne izkušnje kot jaz.



Tukaj je še nekaj dodatnih vprašanj. Poskusite odgovoriti nanje s svojim ciljem v mislih.

1. Ali lahko dosežem cilj z lastnimi močmi in sredstvi, ki jih imam?

- Kaj lahko naredim? Kaj moram narediti? Ali potrebujem pomoč? Od koga?



Seznanila se bom z razpoložljivimi programi za podporo ženskam pri ustanovitvi podjetja.

2. Ali imam jasno predstavo o tem, kako bo, če bo ta cilj dosežen?

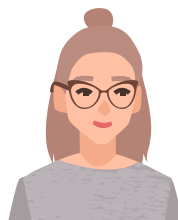
- Kako izgleda moje življenje v tem primeru?



Da, lahko si predstavljam svoje življenje, v katerem bi vodila svoje podjetje in imela čas za druge dejavnosti. Pripravljena sem se prilagoditi novemu, drugačnemu vsakdanu.

3. Ali se zavedam vpliva na svoje najbližje okolje?

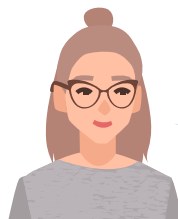
- ▶ Kakšne spremembe prinese doseganje mojega cilja meni in mojemu okolju?



Da, moja družina bi imela finančno stabilnost.

4. Ali lahko določim čas, v katerem bi lahko dosegla svoj cilj?

- ▶ Prosimo, da določite čas in se s svojim svetovalcem pogovorite, ali je časovni okvir realen ali ne in kako bi ga lahko prilagodili.



Lahko bi ga dosegla v pol leta.

5. Če naletim na izzive pri doseganju svojega cilja, kaj lahko storim?



Če bom naletela na izzive pri doseganju svojega cilja, se bom obrnila po nasvet na svojo družino v ZDA. Pomagali mi bodo lahko z informacijami o drugih poslovnih modelih. Prav tako bi se pogovorila s prijatelji in kolegi, ki vodijo svoja podjetja, in poiskala pomoč.

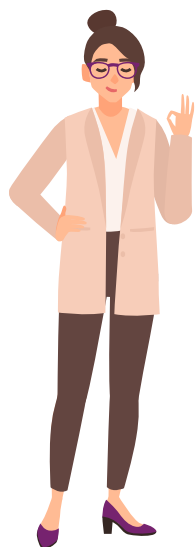
Tukaj je še ena dejavnost, ki jo je treba opraviti v skupini. Glede na svoj cilj razmislite o naslednjih točkah in delite svoje misli z drugimi ženskami in svojim svetovalcem:



- Izzivi, ki lahko stojijo na poti do mojega cilja
- Predmeti, naprave, finančna sredstva, ki jih potrebujem za doseg cilja
- Ljudje, ki me lahko podpirajo in mi pomagajo doseči moj cilj
- Poglejte svoje družbeno omrežje, ki ste ga prikazali v poglavju **Moje družbeno omrežje** (povezava) in označite osebe, ki vam lahko pomagajo. Kdo vas lahko na kakšen način podpira (finančno, čustveno, glede otroškega varstva itd.)?

- ▶ O teh zamislih se lahko pogovorite tudi s svojim svetovalcem in uporabite spodnji prostor za zapiske.

NASLEDNJI KORAKI



Potem ko si določite svoj točen cilj za prihajajoče obdobje, je pomembno določiti trden časovni okvir, v katerem lahko pričakujete rezultate. **Naj bo to vaš dogovor s seboj.** Natančno načrtujte svoje aktivnosti za doseg cilja v ustreznem časovnem okviru.

Ne pozabite tudi na druga področja svojega življenja, na katera bodo te spremembe vplivale, zato časovni okvir oblikujte temu primerno. Načrtujte nekaj rezervnega časa za nepričakovane dogodke.

To aktivnost lahko opravite v skupini, kjer vsak predstavi svoje naslednje korake, drugi člani skupine pa jih komentirajo in predlagajo dodatne izboljšave, če obstajajo.



Tako vidim svojo pot do cilja. Pa ti? Načrtujte s ciljem v mislih, pripravite se, bodite vztrajni in uspeh bo prišel.

KAJ TOČNO?	DO KDAJ? / KOLIKO ČASA POTREBUJEM?
Naslednji teden bom ... Obiskala računovodjo in se pogovorila o predpisih za delo malih podjetnikov.	Do naslednjega petka.
V naslednjih štirih tednih bom ... Povprašala po podpornih programih za ponovni zagon podjetja, ki je bilo med pandemijo zaprto. Kontaktirala stare stranke. Se posvetovala z družino in prijatelji o tem, kako bodo moji cilji vplivali na njihova življenja. Poizvedela bom, kdo bo lahko skrbel za mojega sina in tasta. Naredila bom načrt skupaj z družino, kdo bo opravljal katere letom primerne naloge in mi tako pomagal pri domačih opravilih.	Naslednja dva tedna. Do konca meseca.
V naslednjih šestih mesecih bom ... Zbrala sredstva, potrebna za zagon podjetja. Podjetje registrirala. Začela z delom.	V naslednjih dveh mesecih. V treh ali štirih mesecih. Tako, ko bo podjetje registrirano.
V naslednjem letu bom ... Najela eno ali dve dodatni osebi za pomoč.	Do konca leta.
Kasneje bom ... Z mojim podjetjem postala prepoznana v moji lokalni skupnosti.	V naslednjih dveh letih in kasneje.



KAJ TOČNO?	DO KDAJ? / KOLIKO ČASA POTREBUJEM?
Naslednji teden bom ...	
V naslednjih štirih tednih bom ...	
V naslednjih šestih mesecih bom ...	
V naslednjem letu bom ...	
Kasneje bom ...	

KLJUČNE KOMPETENCE ZA VSEŽIVLJENJSKO UČENJE



Branje o Ključnih kompetencah za vseživljenjsko učenje vam lahko pomaga razumeti te kompetence v smislu veščin, znanj in kvalitet, ki jih mogoče že imate.

Maja 2018 je Svet Evropske unije sprejel Priporočilo o ključnih kompetencah za vseživljenjsko učenje, kot ga predlaga Evropska komisija.

Vsaka od osmih ključnih kompetenc vključuje znanje, veščine in stališča, ki jih vsi potrebujejo za osebno izpolnitev in razvoj, zaposljivost, socialno vključenost in aktivno državljanstvo. To so:

- **Pismenost:** Pismenost je sposobnost prepoznati, razumeti, izraziti, ustvariti in razlagati koncepte, čustva, dejstva in mnenja v ustni in pisni obliki z uporabo vizualnega, zvočnega in digitalnega gradiva na vseh področjih in v vseh okoliščinah. Pomeni sposobnost uspešnega sporazumevanja in povezovanja z drugimi na ustrezen in ustvarjalen način.
- **Večjezičnost:** sposobnost ustrezne uporabe različnih jezikov za učinkovito sporazumevanje.
- **Matematična, naravoslovna, tehniška in inženirska kompetenca:** sposobnost usvojitve in uporabe matematičnega mišljenja in razumevanja za reševanje raznovrstnih težav v vsakdanjem življenju; sposobnost in pripravljenost za razlago naravnega sveta z uporabo znanstvenih metod.
- **Digitalna kompetenca:** vključuje samozavestno, kritično in odgovorno uporabo digitalnih tehnologij ter interakcijo z njimi pri učenju, delu in družbenem udejstvovanju.
- **Osebnostna, družbena in učna kompetenca:** sposobnost razmisleka o sebi, učinkovitega upravljanja časa in informacij, konstruktivnega sodelovanja z drugimi, odpornosti ter upravljanja svojega učenja in kariere.
- **Državljska kompetenca:** sposobnost ravnanja kot odgovoren državljan in polne udeležbe v državljskem in družbenem življenju.
- **Podjetnostna kompetenca:** zmožnost izkoriščanja priložnosti in uresničevanja zamisli ter pretvarjanja teh priložnosti in zamisli v vrednost za druge.
- **Kulturna zavest in izražanje:** razumevanje in spoštovanje ideje o različnih kulturah, z različnimi vrstami umetniških in drugih kulturnih oblik.

Več o Ključnih kompetencah za vseživljenjsko učenje lahko preberete na uradni spletni strani Evropske komisije: https://ec.europa.eu/education/education-in-the-eu/council-recommendation-on-key-competences-for-lifelong-learning_en (nazadnje pridobljeno 27.09.2022)

Oglejte si tudi to publikacijo: <https://op.europa.eu/en/publication-detail/-/publication/297a33c8-a1f3-11e9-gd01-01aa75ed71a1/language-en> (nazadnje pridobljeno 27.09.2022)

PROFILPASS: SPOZNAJTE SVOJE PREDNOSTI – UPORABITE SVOJE PREDNOSTI

ProfilPASS biografski proces se lahko uporablja za prepoznavanje in dokumentiranje posameznikovih kompetenc. To pomeni: osredotočiti se na posameznikovo življenje in izkustvene postaje. Z analizo le-teh lahko uporabnik prepozna, v čem je zlasti dober in kaj so njegove prednosti. Močen poudarek je na neformalno pridobljenih kompetencah, npr. kompetencah, ki so bile razvite neodvisno od formalne izobrazbe (npr. šola ali univerza).

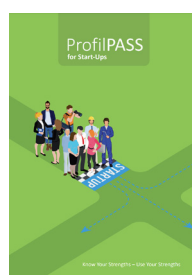
Cilj ProfilPASSa je uporabniku ozavestiti lastne kompetence, da jih lahko uporabljajo sebi v prid pri načrtovanju življenjskih in kariernih korakov. Uporabniki imajo skozi cel proces podporo strokovnega svetovalca. To je osnovni del ProfilPASS sistema.

Nemško zvezno ministrstvo za izobraževanje in raziskave je v okviru pilotnega programa „Vseživljenjsko učenje“ financiralo ProfilPASS v okviru skupnega projekta „Nadaljnje izobraževanje s certifikatom o neformalnem učenju“. ProfilPASS so leta 2006 razvili in preizkusili v „Nemški inštitut za izobraževanje odraslih – Leibnizevo središče za vseživljenjsko učenje“ in „Inštitut za razvojno načrtovanje in strukturne raziskave“.

Orodje je zdaj v uporabi po vsej Nemčiji, uporabljajo ga certificirani svetovalci ProfilPASS. V okviru nadaljnjih projektov, ki jih financira EU, je bil ProfilPASS prilagojen za posebne ciljne skupine:



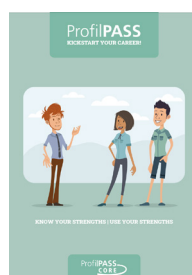
ProfilPASS za odrasle je na voljo v **English, Franciji, German, Grčiji, Sloveniji** in **Španiji**, preveden je bil v jezike teh držav znotraj projekta KISS – “Know your interests – and show your skills!”.



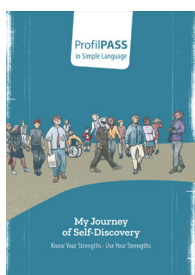
ProfilPASS za Start-Up podjetja je na voljo v **angleščini, nemščini, španščini, poljščini** in **romunščini** in je bil razvit kot del projekta DISCOVER – “Identify your entrepreneurial skills and start-up!”.



Obstaja tudi različica ProfilPASS za mlade, ki je na voljo v **angleščini, nemščini, francoščini** in **španščini**.



Znotraj projekta CORE – “assessing Competences for REintegration”, je bil ProfilPASS - zaženite svojo kariero! prilagojen in je na voljo **angleščini, nemščini, slovenščini, srbsčini, bosanščini** in **makedonščini**.



ProfilPASS v preprostem jeziku je bil razvit kot del projekta SCOUT – “aSsessing Competences fOr fUTURE” in je na voljo v **angleščini, nemščini, grščini, slovenščini, španščini** in **švedščini**, od leta 2022 še v **ukrajinščini**.



ProfilPASS brez ovir v preprostem jeziku je bil razvit tekom projekta COOCOU – “Competence Oriented COUnselling for cognitively impaired people” in je na voljo v **angleščini, nemščini, grščini, švedščini, slovenščini** in **španščini**.

Dodatne informacije o posameznih projektih in različnih verzijah ProfilPASS priručnika ter druge projektne materiale lahko pridobite na spletni strani: <https://profilpass-international.eu/>

EU PROJEKT HOPE

HOPE – „Helping wOmen gain PowEr in their lives”



ProfilPASS za ženske – Zmoremo! je bil razvit kot del EU projekta HOPE „Helping wOmen gain PowEr in their lives”, ki se je začel januarja 2022. Projekt je namenjen svetovalcem, ki delajo z ženskami z manj priložnostmi, da jih opolnomočijo ter vodijo do pridobitve zaposlitve, izobrazbe ali usposabljanja. Cilj je pomagati pri uspešni (ponovni) vključitvi žensk v družbeni in ekonomski sistem tako, da se ciljni skupini nudi visoko kakovostno svetovanje, ocenjevanje kompetenc ter karierno vodstvo.

Projekt ima poseben pomen glede na svetovno pandemijo Covid-19, ki spodbuja tradicionalne vloge spolov in s tem poslabšuje položaj žensk, ki jim grozi revščina. Cilj je spodbujati dolgoročne pozitivne učinke s (ponovnim) vključevanjem žensk na trg dela kot vzornice drugim, na primer lastnim otrokom ali prijateljem.

V okviru HOPE se razvijajo podporna gradiva za svetovalno delo z ženskami (ženske, ki se vračajo na delo, mlade mamice, ženske z migrantskim ozadjem itd.). Obstoječa orodja za ocenjevanje kompetenc iz vseh partnerskih držav, ki so primerna za ciljno skupino, so zbrana v kompletu orodij.

Poleg tega so izdelana gradiva za usposabljanje (priročnik in učni načrt) za svetovalce, ki služijo kot podlaga za izvedbo usposabljanja za svetovalce. Priročnik, vodnik za svetovalce, pojasnjuje delo s prilagojenim ProfilPASSom in ponuja dodatne informacije o delu s ciljno skupino žensk, ki jim grozi revščina. Učni načrt vsebuje smernice in priporočila za usposabljanje svetovalca pri uporabi orodja in prilagojenega ProfilPASSa.

Projekt izvaja „Nemški inštitut za izobraževanje odraslih – Leibniz Center za vseživljenjsko učenje“ kot koordinatorska institucija v sodelovanju s partnerskimi organizacijami v Sloveniji, Severni Makedoniji in Srbiji. Izdelki, razviti v okviru projekta, in dodatne informacije so brezplačno na voljo na domači strani HOPE:

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



**Co-funded by
the European Union**

Ta projekt financira Evropska komisija prek programa Erasmus + (KA220–ADU – Strateška partnerstva za izobraževanje odraslih). Izvedba tega projekta je financirana s strani Evropske komisije. Vsebina publikacije je izključno odgovornost avtorja in v nobenem primeru ne predstavlja stališč Evropske komisije.

Koda projekta: 2021–1–DE02–KA220–ADU–000035232

KOLOFON

Zasnova / ProfilPASS za ženske – Zmoremo!

Miriam Lindermeir
Goran Jordanoski

Nemški inštitut za izobraževanje odraslih Leibnizev
center za vseživljenjsko učenje (DIE)

1. izdaja 2023

Prelom in ilustracije

Boris Ristovski

ProfilPASS za ženske – Zmoremo! je možno brezplačno
prenesti na

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

ProfilPASS za ženske – Zmoremo!

je izdan pod okriljem Creative Commons licence:

[CC BY-SA 4.0.](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)



Nadaljnja uporaba kot OER je izrecno dovoljena.
Prosimo, navedite naslednje: „ProfilPASS for women –
We can do it!“ by Lindermeir, Miriam Jordanoski, Goran
za Nemški inštitut za izobraževanje odraslih, licenca:
CC BY-SA 4.0.

ProfilPASS



ProfilPASS je bil razvit in znanstveno preizkušen v
okviru skupnega projekta „Nadaljnje izobraževanje s
certifikatom o neformalnem učenju“ v okviru pilotnega
programa „Vseživljenjsko učenje“.

ProfilPASS
HOPE



Co-funded by
the European Union

PROFILPASS PARTNERJI



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