

# Открытка в будущее



**Продолжительность:** 15 мин.

Подходит для индивидуальной работы и для работы в команде  
(рисунок/изображение для описания задания)

## Материалы:

- Открытки
- Почтовые марки
- Ручка

## Цель:

В этом задании участники отправляют открытку самим себе в будущем. Целью является напомнить автору открытки о мыслях и вещах, о которых он задумывался в прошлом. В то же время задание наталкивает участников на размышления об их собственном будущем.

## Инструкция:

Каждый участник выбирает понравившуюся открытку из предложенных. Участники должны отправить открытку самим себе в будущее. Участники могут написать:

- Поощряющее послание самим себе
- Конкретное обещание выполнить определенное действие, которое поможет им улучшить их ситуацию
- Цели, которые они хотят достигнуть в будущем
- Пожелание на будущее

Участники должны указать свой адрес на открытке и наклеить почтовую марку. Затем, открытки собираются и запечатываются в конверт. Спустя три месяца инструктор отправляет открытки участникам по почте.

# Работа мечты в детстве



**Продолжительность:** 15–30 мин.

Подходит для работы в команде (рисунок/изображение для описания задания?)

## **Материалы:**

Бумага и ручка при желании.

## **Цель:**

Задание подчеркивает факт, что у всех людей разные мечты на разных стадиях их жизни, и что мечты склонны меняться в течение нашей жизни. О чем ты мечтал, будучи ребенком, о чем ты мечтаешь сейчас и о чем будешь мечтать в будущем? Задание подходит в качестве введения в общее обсуждение касательно разных профессий.

## **Инструкция:**

Каждый участник рассказывает в группе о работе, о которой он мечтал в детстве. Это может быть несуществующая или которая недостижимая в настоящих реалиях профессия. Главное, чтобы это была та работа, о которой участники мечтали в детстве. При желании они также могут проиллюстрировать работу своей мечты или написать ее название на листе бумаги.

Следующие вопросы помогут начать обсуждение:

- Почему Вы мечтали об этой работе?
- Вы до сих пор мечтаете об этой работе?
- Какую работу Вы мечтаете получить в будущем?
- О чем Вы мечтаете на данный момент?

Вы также можете обсудить значение мечты во время разбора задания и поговорить о том, что существует множество различных путей воплотить свою мечту в жизнь.

# Будущие навыки



**Продолжительность:** 30–45 мин.

Подходит для работы в команде (рисунок/изображение для описания задания?)

## Материалы:

- Самоклеящиеся листы
- Ручки

## Цель:

Цель этого задания в том, чтобы заставить участников задуматься о навыках и умениях, которыми они уже владеют. Затем, задание ведет участников к разговору о знаниях и навыках, которые они должны приобрести в будущем. Задание акцентирует внимание на том, что каждый из нас владеет разными умениями и навыками, и что существует множество разных способов обогащения своего профессионального опыта.

## Инструкция:

Участникам выдается ручка и самоклеящиеся листы, после чего они должны придумать несколько разных умений и навыков (также качества), которые будут востребованы в профессиональной жизни сегодня и в будущем. Участники могут использовать свой личный опыт и подумать, например, о разных умениях и навыках, которые они уже освоили на работе или в свободное время, занимаясь любимыми занятиями и хобби.

Участники записывают умения, навыки и качества, которые они придумали (по одному навыку на листке). Заполненные листки собираются и затем вешаются на стену или раскладываются на столе. Инструктор зачитывает вслух все, что было записано на листках. После участники могут совместно выбрать два навыка, которыми они уже владеют, и один, который они бы хотели приобрести в будущем или который им может понадобиться. При необходимости может быть выбрано несколько вариантов.

Во время разбора задания, участники по очереди рассказывают о том, какие навыки они выбрали и как эти умения проявляются в их сегодняшней жизни. Вдобавок участники должны объяснить группе, какие недостающие навыки они выбрали и почему.

# Бинго-навыки



**Продолжительность:** 20–45 мин.

Подходит для работы в команде (рисунок/изображение для описания задания?)

## Материалы:

- Бланки с навыками бинго (по одному бланку на участника). Бланки можно распечатать с сайта: [www.tulevaisuusohjaus.fi](http://www.tulevaisuusohjaus.fi)
- Ручки

## Цель:

Цель задания помочь участникам осознать их собственные навыки и сильные качества, а также вычислить недостающие навыки, которые могут быть необходимы в будущем. Бинго навыки выявляют различные общие навыки необходимые при выполнении многих профессиональных задач и на работе, а также они могут быть получены и в других местах помимо учебных заведений.

## Инструкция:

Инструктор распечатывает бланки с навыками и выдает их вместе с ручками участникам. Из предложенных вариантов, участники выбирают 3-5 умений или навыков, которыми они уже владеют и один навык, которым бы они хотели обладать или в котором они нуждаются.

Во время разбора задания, участники по очереди рассказывают, какие варианты они выбрали и почему, и как они получили или как они собираются овладеть этими навыками. Также можно обсудить значимость различных умений и навыков в сегодняшней и будущей профессиональной жизни.

## Бонус:

Вы также можете использовать описания профессий, указанные в объявлениях об открытых вакансиях (e.g. [www.mol.fi](http://www.mol.fi)), и обсудить ноу-хау и умения, необходимые в различных случаях.

Бланк можно также использовать по принципу игры бинго: инструктор произвольно называет умения и характеристики, а участники отмечают в бланке те, которыми они уже владеют. Участник, первым отметивший подряд четыре умения или навыка, произносит “бинго”!

|                               |   |                        |   |
|-------------------------------|---|------------------------|---|
| Креативность                  | Методичность                            | Желание учиться        | Придумай свой вариант!                    |
| Рассудительность              | Взаимодействие                          | Чтение длинных текстов | Лидерство                                 |
| Настойчивость                 | Честность                               | Скромность             | Обращаться за советом                     |
| Самоконтроль                  | Общительность                           | Самоуправление         | Игривость                                 |
| Ловкость рук                  | Компьютерные навыки                     | Чувство цвета          | Чувство стиля                             |
| Гибкость                      | Способность ждать                       | Скорость               | Умение слушать                            |
| Обнаружение важной информации | Осторожность                            | Физическая активность  | Групповая работа                          |
| Точное чувство вкуса          | Храбрость                               | Хорошая память         | Письмо                                    |
| Справедливость                | Рисование                               | Любознательность       | Соблюдение графика (дисциплинированность) |
| Придумай свой вариант!        | Способность предвидеть (дальновидность) | Сопереживание          | Стойкость                                 |

# Симуляция сценариев будущего и размышления на эту тему



**Продолжительность:** 30–45 мин.

Подходит для работы в команде (рисунок/изображение для описания задания?)

**Материалы:** Компьютер или планшет со входом в интернет. Адрес: [www.getalife.fi](http://www.getalife.fi) > simulation

## **Цель:**

Симуляция уносит Вас на 20 лет вперед в мир образования и профессиональной деятельности, где Вы получаете опыт принятия решений, связанных с выбором образования, работы и стиля жизни. Симуляция содержит сотни различных случаев, которые делают каждую отдельную симуляцию уникальной.

## **Инструкция:**

Симуляция будущего “Get a Life” является инструментом, используемым независимо для размышления о будущей профессиональной жизни, ожиданиях и ценностях, и принятии решений. В зависимости от выборов, сделанных во время симуляции, и их последствий, пользователи получают сводку информации, которая так же может быть использована во время встреч, на которых даются советы по развитию карьеры. Это задание особенно подходит для руководства и тренинга по карьерной жизни для студентов высших и средних специальных учебных заведений. Участники могут пройти симуляцию по одному, в парах или группах. На заключительной стадии участники заполняют бланк со своими размышлениями по поводу пройденного теста. После симуляции рекомендуется обсудить результаты при помощи ниже перечисленных вопросов и тем:

### 1. Опыт, полученный во время симуляции

- На сколько реалистичными показались Вам смоделированные ситуации?
- Создалось ли у Вас впечатление, что события происходили в будущем?
- Встретились ли Вам ситуации, которые бы Вы не могли представить в Вашей реальной жизни?
- Встретились ли Вам ситуации, о которых Вы не задумывались ранее?
- Задумывались ли Вы об обоснованности Ваших личных выборов во время симуляции?
- Во время симуляции, задумывались ли Вы о своих собственных ценностях?

### 2. Профессиональная деятельность в будущем (представления участников о будущем)

- Мечтаете ли Вы о стабильной карьере в будущем или же о разных местах работы и новых вызовах?
- Какие виды работы Вы считаете более желанными или более вероятными (например, штатный сотрудник или работающий на себя/предприниматель или сочетание двух, одна работа или несколько работ в одно и то же время, частичная, сезонная или полная занятость и так далее)?
- Что подталкивает Вас к профессиональной деятельности? (например, репутация, деньги, самореализация или новые вызовы, работа с другими, помощь другим, статус)
- На какой работе Вы видите себя в будущем?
- На сколько будет значима работа в будущем мире? У кого будет право, обязанность или возможность работать (роботы, искусственный интеллект, люди)?

# Голосование за будущее



**Продолжительность:** 20–40 мин.

Подходит для работы в команде (рисунок/изображение для описания задания?)

**Материалы:** Красные и зеленые листки бумаги

## Цель:

Целью голосования является заставить участников подумать об их собственном и общем будущем. Верных и неверных ответов нет, так как упражнение основывается на личных чувствах и интуиции участников. С педагогической точки зрения суть задания заключается в том, чтобы направить мысли участников о будущем в положительное русло и показать их возможный потенциал.

## Инструкция:

Каждому участнику выдается красный и зеленый листок. Вы можете пройтись по всему списку вопросов или по его отдельной части, и также выбрать порядок вопросов. Обсуждение может проходить после каждого вопроса или же в самом конце после завершения списка. В вопросе 14, участники могут выбрать несколько вариантов и придумать новые. Обсуждение является важной частью упражнения, и оно выявляет наличие различных возможностей и мнений, все из которых равноценно значимы.

Инструктор зачитывает разные утверждения о будущем, а участники голосуют согласно своим ощущениям на тот момент.

Красный листок = не согласен

зеленый листок = согласен

Оба одновременно = возможно/не знаю

**Бонус:** Вы можете использовать «Утверждения о будущей профессиональной деятельности» как часть этого задания на свое усмотрение и согласно вашему расписанию. Сначала можно проголосовать за утверждения, а затем начать обсуждение. Утверждения должны быть ориентированы на будущее и стимулировать новые идеи. Добавления также приветствуются.

## Вопросы для голосования: (На другой стороне карточки?)

1. Я обучаюсь профессии, которой я бы хотел посвятить свое будущее.
2. Я осознаю свои сильные стороны и навыки.
3. Я часто думаю о своем будущем.
4. У меня до сих пор нет планов на будущее.
5. Мое будущее будет сильно отличаться от настоящего.
6. Длительная карьера с одним работодателем это то, к чему стоит стремиться.

7. Для меня работа, которая мне нравится, важнее чем высокая зарплата.
8. У меня еще есть много возможных вариантов на будущее, поэтому я пока не определился.
9. Я точно знаю, чего хочу в будущем.
10. В будущем работники должны быть более гибкими.
11. Для меня важно получить работу или место в учебном заведении, но область имеет меньшее значение.
12. Я еще не знаю, кем стану, но я верю, что судьба ведет меня к чему-то.
13. В будущем у меня может быть много разных работ и поручений.
14. В будущем следующие навыки будут необходимы в профессиональной карьере: а) хорошее владение языками, б) независимость в работе, в) правильная подача своих умений, г) умение работать в команде, д) культурная просвещенность, е) самонадеянность, ж) сообразительность, з) сервис-ориентированность, и) достоинство, к) этичность.
15. Я оптимистично смотрю на свое будущее.
16. Крепкое здоровье есть залог хорошего будущего.
17. Мои планы на будущее зависят от того, какая сфера деятельности будет открывать большие перспективы для трудоустройства.
18. Я самостоятельно принимаю решения о своем будущем.



# Утверждения о личном будущем



**Продолжительность:** 30–45 мин.

Подходит для работы в команде (рисунок/изображение для описания задания?)

## Материалы:

- Распечатанные утверждения о будущем (1 бланк/участник)
- Ручки
- Небольшие разноцветные листы бумаги (например, смешные листки для детей)

## Цель:

Цель задания заставить участников подумать об их личном и общем будущем. Обсуждение является важной частью упражнения, и оно выявляет наличие различных возможностей и мнений, все из которых равноценно значимы. С педагогической точки зрения суть задания заключается в том, чтобы простимулировать положительное отношение участников к будущему и показать им их возможный потенциал.

## Инструкция:

Инструктор выдает участникам утверждения о будущем вместе с ручками и бумагой. Сначала инструктор зачитывает утверждения вслух, после чего участники отмечают в бланках, как они относятся к данным утверждениям на настоящий момент. Ответы могут варьироваться от “да” до “нет” и могут быть отмечены в любой части строки.

После того, как все утверждения были рассмотрены, начинается обсуждение. Разговор может вестись вокруг перечисленных ниже вопросов:

- Что повлияло на ваш выбор? На что участники могут повлиять?
- Чье мнение влияет на мой выбор?
- На основе какой информации и каких ощущениях мы делаем выбор?
- Какого мое личное отношение к будущему? Я открыт и уверен или же пессимистичен?

Как Вы оцениваете следующие утверждениям:

**1. У меня есть мечта о будущем.**

|    |     |
|----|-----|
| Да | Нет |
|----|-----|

**2. Я позитивно смотрю на будущее.**

|    |     |
|----|-----|
| Да | Нет |
|----|-----|

**3. Для меня работа, которая мне нравится, важнее чем высокая зарплата.**

|    |     |
|----|-----|
| Да | Нет |
|----|-----|

**4. Я реалистично оцениваю свои способности, умения и возможности (я не склонен переоценивать или недооценивать свои качества).**

|    |     |
|----|-----|
| Да | Нет |
|----|-----|

**5. Я верю, что смогу достичь задуманного, не смотря на возможные препятствия.**

|    |     |
|----|-----|
| Да | Нет |
|----|-----|

**6. Моя семья влияет на мой выбор для моего будущего.**

|    |     |
|----|-----|
| Да | Нет |
|----|-----|

**7. Я готов побороть новые препятствия.**

|    |     |
|----|-----|
| Да | Нет |
|----|-----|

**8. Я верю, что через год у меня будет более четкий план на будущее.**

|    |     |
|----|-----|
| Да | Нет |
|----|-----|

---

9. Я готов к переезду внутри Финляндии и за границу для получения образования или по работе.

Да

Нет

10. Я сам решаю, какое образование или какую профессию, я хочу получить.

Да

Нет

11. Мои планы на будущее зависят от того, какая сфера деятельности будет открывать большие перспективы для трудоустройства.

Да

Нет

12. Я открыт для новых вещей.

Да

Нет

13. Я верю, что в будущем я смогу найти профессию или работу, которую я еще для себя не открыл.

Да

Нет

# Выборы и ценности



**Продолжительность:** 30–45 мин.

Подходит для работы в команде (рисунок/изображение для описания задания?)

## Материалы:

Любая коробка, в которой инструктор собрал 10-30 предметов из повседневной жизни, символизирующих ценности/желания/ожидания/практические достижения или действия (примеры: деньги, устройство, карта, часы, еда, животные, книга). Вместо предметов можно также использовать карточки с иллюстрациями.

## Цель:

Цель задания заставить участников осознать, какие вещи имеют для них ценность и почему. Ценности и эмоции руководят нами, но также порой стесняют наш выбор. С помощью этого задания участники получают возможность проанализировать ценности, желания и ожидания, связанные с их выборами, и подумать о том, как устроена их собственная система ценностей.

## Инструкция:

Инструктор выкладывает содержимое коробки на стол (или на любую плоскую поверхность), после чего участникам дается около 5 минут на изучение предметов. Затем каждый участник выбирает по три предмета, которые ассоциируются с важными для него ценностями. После начинается обсуждение о том, какие предметы были выбраны и почему. Какие ценности, надежды и ожидания повлияли на ваш выбор?

## Бонус:

Задание можно продолжить с помощью следующих упражнений:

- Из трех выбранных предметов участники выбирают один самый важный и оставляют его себе. Два других кладутся обратно в коробку.
- Все предметы кладутся обратно в коробку, а участники затем выбирают предмет, который они не хотят видеть в своей жизни. Затем обсуждаются причины сделанного выбора. Какие ценности/надежды/ожидания повлияли на выбор?

# Я - будущий профессионал



**Продолжительность:** 30–45 мин.

Подходит для работы в команде (рисунок/изображение для описания задания?)

## Материалы:

- Бумага или картон формата А4
- Журналы и газеты для вырезания оттуда картинок
- Ножницы, клей, ручки и другие необходимые материалы

## Цель:

Цель задания заставить участников подумать о том, как профессиональная жизнь может измениться в будущем, и какие виды профессий будут существовать. При выполнении задания используются творческие методы, чтобы помочь участникам мысленно перенестись из настоящего в будущее и представить различные возможности.

## Инструкция:

Инструктор зачитывает утверждения, связанные с профессиональной жизнью в будущем. Утверждения можно так же распечатать и выдать их участникам. Затем утверждения коротко обсуждаются с помощью следующих вопросов: считаете ли Вы это высказывание правдоподобным? Может ли такое случиться в реальной жизни? На сколько это желанно?

Далее участники рисуют на бумаге образ (героя), изображающий профессиональную жизнь через 20 лет. Каждый образ может быть основан как на личном опыте участников и их надеждах, так и не иметь связи с реальностью. Во время работы над образом, участники могут использовать высказывания о будущей профессиональной жизни и применять такие методы, как рисование, изготовление поделок, написание письма, вырезание картинок из газет и так далее.

При создании образа стоит придерживаться следующих вопросов:

- Чем он/она зарабатывает себе на жизнь?
- Как он/она выполняет свою работу?
- Какие умения и навыки характерны для него/для нее?
- Какие ценности отображает в себе эта работа или процесс ее выполнения?
- О чем он/она мечтает?

После всего участники представляют свои результаты друг другу и отвечают на указанные выше вопросы.

## **Бонус:**

Образы могут также отвечать на следующие вопросы:

- Где он/она живет?
- Есть ли у него/у нее семья?
- Есть ли у него/у нее домашние животные?

## **Утверждения о профессиональной деятельности в будущем**

Эти утверждения используются в задании «Я - будущий профессионал». Вопросы могут быть также использованы в качестве вспомогательного материала к другим заданиям или в качестве бонус-упражнения. Для каждого утверждения могут также оговариваться временные рамки, в течение которых утверждение может воплотиться в жизнь. В целом, эти утверждения могут реализоваться в разное время в течение 2020-2050 (на данные вопросы нет верных и неверных ответов). Утверждения были взяты из научного исследования, связанного с изучением будущего профессиональной деятельности.

1. В будущем общество сократит различные социальные выплаты, например, пособие по безработице.
2. В будущем большинство служебных поручений будет выполняться дистанционно, например, контроль над машинами или рабочими процессами будет осуществляться с домашнего персонального компьютера.
3. Навыки и опыт будут иметь большее значение для работодателя и клиентов чем оконченное образование.
4. В связи с климатическими изменениями, Финляндия станет популярным туристическим направлением, так как температура воздуха в других странах будет слишком высока в летний период.
5. В будущем популярность личного автотранспорта резко упадет, а общественный транспорт станет главным средством передвижения.
6. В будущем у людей будет много разных временных работ и проектов. Доход будет приходить из нескольких источников в качестве заработной платы, за предпринимательство или организационную деятельность.
7. В будущем в профессиональной сфере будут цениться другие иностранные языки отличные от сегодняшних.
8. В будущем 3D-печать и сканирование, лазерная резка и умные материалы будут использоваться повсеместно.
9. В будущем виртуальные и физические рабочие места будут распространены во всем мире, а недельный километраж поездок на поездах достигнет до 3000 км.
10. В будущем некоторые разновидности врачебной и медсестринской деятельности будут выполняться роботами.