

پوشه زبان و تخصص برای مهاجرین و پناهندگان



پوشه زبان و تخصص برای مهاجرین و پناهندگان

تهیه شده از طرف انجمن پروژه خانه انتگراسیون

(Verein Projekt Integrationshaus)

تهیه کنندگان: ورنه پلوتسار و ایلزه هازلینگر

(Verena Plutzar & Ilse Haslinger)

با همکاری مانیکس آکینفوا و آنگلیکا هریش

(Mannix Akinfenwa & Angelika Hrubesch)

در چهارچوب پروژه

EQUAL-Entwicklungspartnerschaft qualifikation stärkt

با پشتیبانی:

"آب ست آستریا" abz.austria، اتحادیه مستقل خانه های زنان اتریش
Autonome österreichische Frauenhäuser

مرکز مشاوره مهاجرین

Beratungszentrum für Migranten und Migrantinnen

مرکز شغل آموزی انستیتیوی پشتیبانی از اشتغال - وین

Berufsausbildungszentrum des bfi Wien

شرکت سهامی با مسئولیت محدود فلکس ورک Flexwork GmbH

روت کرون اشتاینر Ruth Kronsteiner

همراهی کل: انجمن انترفس Verein Interface

مسئولیت مالی: بنیاد پشتیبانی کارکنان - وین

Wiener ArbeitnehmerInnen Förderungsfonds

مسئولیت تهیه پوشه: انجمن پروژه خانه انتگراسیون

Verein Projekt Integrationshaus



Programm Management GmbH



با پشتیبانی مالی بنیاد اجتماعی اروپا و وزارت اقتصاد و کار - اتریش

Gefördert aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds und des Bundesministeriums für Wirtschaft und Arbeit

ناشر: جامعه پروژه خانه انتگراسیون، خیابان انگرت، پلاک 163-161، منطقه 20 وین. مسئول محتوای: آندرا اراسلان - ونینگر - آندرا

Erasslan - Weninger، طرح / هیئت تحریریه: ورنه پلوتسار Verena Plutzar و ایلزه هازلینگر Ilse Haslinger. ویرایش: آندرا کلا ر

creation:one] media lab, [www.creation-one.com -Andrea Klarr

2544 Leobersdorf، Digitaldruck.at Druck- und Handelsgesellschaft m.b.H.

طرح روی جلد: „Graffiti-Wand am Montmartre“، محل انتشار: وین، مه 2005

سخن همین است:
آنچه که پایدار است و ماندنی،
از پرسیدن حاصل می شود:
فکر کن به سؤال آن کودک:
باد چه می کند، وقتی نمی وزد؟
اریک کستنر

(مهر)

1 در حال حاضر در چه وضعیتی هستم؟

من بیش از مجموعه مشخصات خود هستم

گرایشات و آموزش ها - توانائی ها و دانش ها - تحصیلات و ادامه آموزش -

تجربه کاری و فعالیت های دیگر - مشخصات شایستگی

تخصص های زبانی

فهم زبان کشور محل سکونت و مکالمه به این زبان - شنیدن، خواندن و نوشتن به زبان کشور

محل سکونت - دانش های زبانی - جدول کلی خود سنجی معلومات زبان - فهرست سنجش

عملکردهای زبانی در حوزه شغلی

استناد

مشخصات شغلی من - فهرست تحصیلات من و آموزش های متعاقب آن - فهرست تجارب کاری

من - فهرست فعالیت های دیگر من -

شایستگی های زبانی من - فهرست شایستگی های زبانی من در حوزه شغلی

2 در چه وضعیتی می خواهم باشم؟

نظریات

نکاتی در مورد موضوع کار - ایستادن و ایستادگی در روند کار - رل جنسیت در کار

بازار کار

شبکه های اجتماعی - کسب اطلاعات - جهت یابی در بازار کار -

محل کار ایده آل من - اهداف شغلی من

3 چگونه به وضعیت دلخواهم می رسم؟

راه رسیدن به یک شغل

راه من جهت دستیابی به شغل مورد نظرم

استراتژی های یادگیری

تکنیک ها و استراتژی یادگیری - استراتژی های یادگیری زبان

هدف پیش روی خود

چگونگی برخورد من با موضوع وقت - تعیین اهداف - برنامه من -

خود سنجی برنامه ام - برنامه من (فهرست) - برنامه کلی سال

4 واژه نامه

5 پرونده

پوشه زبان و تخصص چیست؟

این پوشه مجموعه ایست از صفحات کاری. در نتیجه کار با این مجموعه،

- شما بر توانایی ها، دانش ها، شایستگی ها و تخصص های خود در زمینه های مختلف که در طول زندگی خود جمع آوری کرده اید، آگاه خواهید شد،
- بسوی بازار کار جهت گیری کرده و به تصویر شغلی که مناسب شماست، دست خواهید یافت.
- این پوشه به شما کمک می کند،
- تا بر دانش خود از زبان کشور ساکن بصورت هدفمند، یعنی در جهت استفاده از آن در شغل خود بیفزائید،
- مدارکی را که برای درخواست کار ضروری هستند، جمع آوری کنید،
- تعیین اهداف مشخص خود را آموخته و فنون یادگیری خود را بهتر کنید،
- قدم های بعدی را که جهت شروع به کار یا تغییر شغلی ضروری هستند، طوری برنامه ریزی کنید که هم خودتان و هم نزدیکانتان بتوانند این تغییرات را بپذیرند و با آن کنار بیایند.

این پوشه کاری غیر از هر پوشه دیگری است که معمولاً جهت عرضه مجموعه ای به دیگران از آن استفاده می شود – مثلاً مجموعه بهترین عکس های گروهی از عکاسان جهت جلب مشتریان جدید. شما وقتی کار با این پوشه را به پایان برده باشید، صاحب پرونده ای خواهید بود که در آن فعالیت ها و توانایی های شما برای شخص خودتان معلوم و قابل رویت خواهند بود. بوسیله فهرستهای ضمیمه و جمع آوری مدارکشان در این پوشه، شما آمادگی نوشتن درخواست کار و شرح کوتاه زندگی را که لازمه هر درخواستی است، بدست خواهید آورد.

چرا کار با پوشه زبان و تخصص سودمند است؟

ورود به بازار کار یا بهبود شغلی، کار آسانی نیست. بهمین جهت بنظر ما مهم است که شما توانایی ها، دانش ها و شایستگی های خود را بشناسید زیرا در این صورت نه تنها اعتماد به نفس می یابید بلکه زاویه دیدهای جدیدی را درمی یابید که احتمالاً فکر شما را به امکاناتی که تا بحال برایتان ناشناخته بودند متوجه کنند.

جهت شناخت توانایی ها، دانشها و شایستگی های خود، بسیار مهم است که حاضر باشید وقت کافی برای کار با مجموعه این پوشه بگذارید و به سؤالاتی که در آن مطرح شده، سریعاً و به سادگی جواب ندهید. با این روش، شما راه مناسب خود را برای ورود به بازار کار خواهید یافت و قدرت و نیروی لازم را جهت برخورد با تغییراتی که در رابطه با شروع به کار یا تعویض شغل فعلی می باشد، کسب خواهید کرد.

در کار با این پوشه چه در انتظار شماست؟

در کار با این مجموعه در حله اول بازتاب یعنی تفکر و تعمق در مورد گذشته حال و آینده خود و نیز تبادل نظر با دیگران در انتظار شما است. به این ترتیب، شما به بهترین وجه به توانائی ها و امکانات خود، به تصورات و اهداف خود آگاه خواهید شد. این مجموعه سئوالات مفصلی راجع به همه بخشهای زندگی شما که جهت کار یابی اهمیت دارند، مطرح می کند.

جوابهای شما را کسی جز خودتان نمی تواند بعنوان "صحیح" یا "غلط" ارزشیابی کند. تنها خود شما می دانید که آیا جوابی که می دهید اعتبار دارد یا نه و تنها خود شما تصمیم می گیرید که چه قسمتهائی از آنرا می خواهید به دیگران بگوئید. هیچ چیز از آنچه که مطرح می کنید، به شخص دیگری منتقل نمی شود و از سوی فرد دیگر کنترل نشده و ارزشیابی نمی شود، مگر خودتان بخواهید.

اما در میان گذاشتن افکارتان با دیگران برای شخص خودتان سودمند است زیرا در این صورت زاویه دید های جدیدی بدست آورده و بیش از پیش به خودآگاهی دست می یابید. البته آنچه را که از نظرات دیگران می پذیرید، بعهده خود شما است.

اگر کار با این پوشه را در کورسی انجام می دهید، از شانس تبادل نظر با همکلاسی ها و مربیان خود استفاده کنید. اگر نمی خواهید به بعضی از سئوالات در حین کورس جواب دهید، فکر کنید که آیا فرد دیگری را می شناسید که بخواهید با او در این مورد صحبت کنید؟ شاید هم بخواهید بعضی از سئوالات را فقط برای خودتان و به تنهایی جواب دهید که این نیز البته جایز است.

ساختار این پوشه چگونه است؟

این مجموعه در ساختار خود سه سؤال اساسی را دنبال می کند: در حال حاضر در چه وضعیتی هستم؟ در چه وضعیتی می خواهم باشم؟ چگونه به وضعیت دلخواهم می رسم؟

در بخش اول - در حال حاضر در چه وضعیتی هستم؟ - بکمک سئوالات مربوطه، شما به توانائی ها، دانش ها و شایستگی های خود واقف می شوید.

در بخش دوم - در چه وضعیتی می خواهم باشم؟ - در مورد نظرات خود راجع به مسئله کار و شغل تعمق می کنید، دید کلی در مورد بازار کار و شغل هائی که برای شخص شما امکان پذیر هستند، بدست می آورید، بطوریکه بتوانید خود را جهت پایداری در کار روزمره آماده کنید.

در بخش سوم - چگونه به وضعیت دلخواهم می رسم؟ - شما به چگونگی رسیدن به هدف شغلی خود می پردازید.

در بخش چهارم - "پرونده" - می توانید مدارک و گواهینامه های تحصیلی و کاری و دیگر مدارک خود را جمع کنید.

در بخش پنجم - "مفاهیم کلیدی" - می توانید کلمات مهم را یادداشت کرده و توضیح دهید.

زبان این پوشه

فهم زبان این مجموعه همیشه آسان نیست. زیرا مفاهیم زیادی در آن وجود دارند که در حوزه زبان تخصصی کار و شغل هستند و نیز به این جهت که در پشت سؤالات این مجموعه، تصوراتی از واقعیات گنجانده شده که شاید برای خود شما هنوز ناشناخته باشند. کار بالین مجموعه به همین دلیل می تواند برایتان بسیار مفید باشد. به اینصورت، کلمات مهم جدیدی می آموزید که در عین حال امکان شناخت استاندارد ها و قوائد دنیای کاری این کشور را به شما می دهد. به این جهت بایستی سؤالات را دقیقاً بفهمید، زیرا محتوای آنها تعیین کننده هستند. اگر در این مورد مشکلی داشته باشید، حتماً سؤال کنید و یا به یکی از ترجمه های موجود مراجعه کنید. چون شما جواب سؤالات را در حله اول به خودتان می دهید، می توانید البته آنها را به زبان مادری خویش نیز فورموله کنید. اما برای زبان آموزی شما بهتر است که سعی کنید جوابها را هر چه بیشتر به زبان کشور ساکن بدهید، چون برای ورود به دنیای کار باید به هر حال بتوانید خود را به زبان کشور ساکن معرفی کرده و محسنات خود را ابراز کنید.

چگونه این پوشه بوجود آمد؟

در سالهای 2002 تا 2005 برنامه ای از طرف اتحادیه اروپا اجرا شد که هدف آن کمک به ورود گروه های معینی به بازار کار بوسیله پروژه های ابتکاری بود. نام این برنامه Equal 1 (به انگلیسی یعنی برابری) بود. الزام پروژه های این برنامه، اجرای آنها بصورت اشتراکی بود. گروه های اجرایی این پروژه ها می بایستی در سطح کشوری از نمایندگان تعیین کننده در سطوح سیاسی و تخصصی تشکیل شده باشد تا محتوی پروژه ها در حد امکان چند جانبه و موثر باشند. بعلاوه می بایستی که هر گروه متشکل، با پروژه های اشتراکی مشابه در کشورهای دیگر اروپا همکاری کند تا تجارب خود را مبادله کنند.

در شهر وین یک پروژه مشترک از سازمانهای آموزشی، اتحادیه های مهاجرین و فعالین سیاستهای بازار کار تشکیل شد و هدف خود را ایجاد امکانات جدید جهت تسهیل ورود مهاجرین به سازمانهای آموزشی و به بازار کار تعیین کرد. نقطه آغاز این پروژه – با نام "تخصص توانمند می کند" – این تجربه بود که مهاجرین تخصصها و شایستگی های چندگونه ای را با خود به کشورهای پذیرا می آورند. ولی این خصوصیات بقدر کافی شناخته نشده و مورد استفاده قرار نمی گیرند. از طرف دیگر، مهاجرین نمی توانند از امکانات موجود جهت آموزش و ادامه آموزش بقدر کافی استفاده کنند چون احتیاجات بخصوصی (مثلاً بدلیل چند زبانی) دارند که از طرف سازمانهای آموزشی اغلب مورد توجه کافی قرار نمی گیرد.

در چهارچوب پروژه مشترک "تخصص توانمند می کند" پروژه های مختلفی بمورد اجرا گذاشته شد. مثلاً تشکیل مرکز مشاوره برای ادامه آموزش و تخصص یابی برای مهاجرین و نیز تهیه و آزمایش همین پوشه که اکنون در دست شماست.

سازمانهایی که با خانه همزیستی وین Integationshaus در این پروژه همکاری کرده اند عبارتند از:

"آب ست آستریا" abz.austria،
 اتاق کارگران وین Arbeiterkammer Wien،
 مرکز مشاوره مهاجرین Beratungszentrum für Migranten und Migrantinnen،
 انستیتوی پشتیبانی از شغل آموزی وین Berufsförderungsinstitut،
 فلکس ورک Flexwork،
 اتحادیه مستقل خانه های زنان اتریش Verein Autonome Frauenhäuser (AOF)،
 شرکت سهامی واف پروگرام منجمنت Waff Programm Management GmbH،
 اتاق اقتصاد وین Wirtschaftskammer Wien،
 و انجمن انترفیس Verein Interface

مشترکین برون مرزی این پروژه عبارت بودند از
 "ماره" – مهاجرت و کار راین-ماین در آلمان mare – Migration und Arbeit Rhein-Main
 و "نیو کامرس ان د سلاگ" در هلند Nieuukomers aan de slag

جهت تشویق

در زیر چند نقل قول از کسانی که با این پوشه کار کرده اند، انتخاب کرده ایم تا نشان دهیم که کار با این مجموعه به زحمت اش می آرد:

"دست آورد من: اگر می خواهی به یک هدف کاری بررسی، باید قدم به قدم تعمق کنی که چگونه به این هدف می توانی دست یابی" سونیتا

"من از افراد مسن فامیلیم پرستاری کرده ام ولی فکر می کردم که اینکار شخصی و خصوصی است. در نتیجه کار با این پوشه پی بردم که این کار بعنوان شغل نیز بسیار با ارزش است" لینت

"تا وقتی انسان زنده است می آموزد" زرین

"من اکنون می دانم که چگونه بیاموزم و کجا می توانم آموزش ببینم. یاد گرفتم که چگونه و کجا به تجارب خود احتیاج دارم. می دانم چگونه در مورد ایده ها و آرزوهای زندگیم صحبت کنم" ماریا

"هیچ چیز بی بیهوده نیست. سازمان ها و افراد زیادی وجود دارند که می توانند به انسان کمک کنند. ولی باید از وجود آنها آگاه بود" باسمه

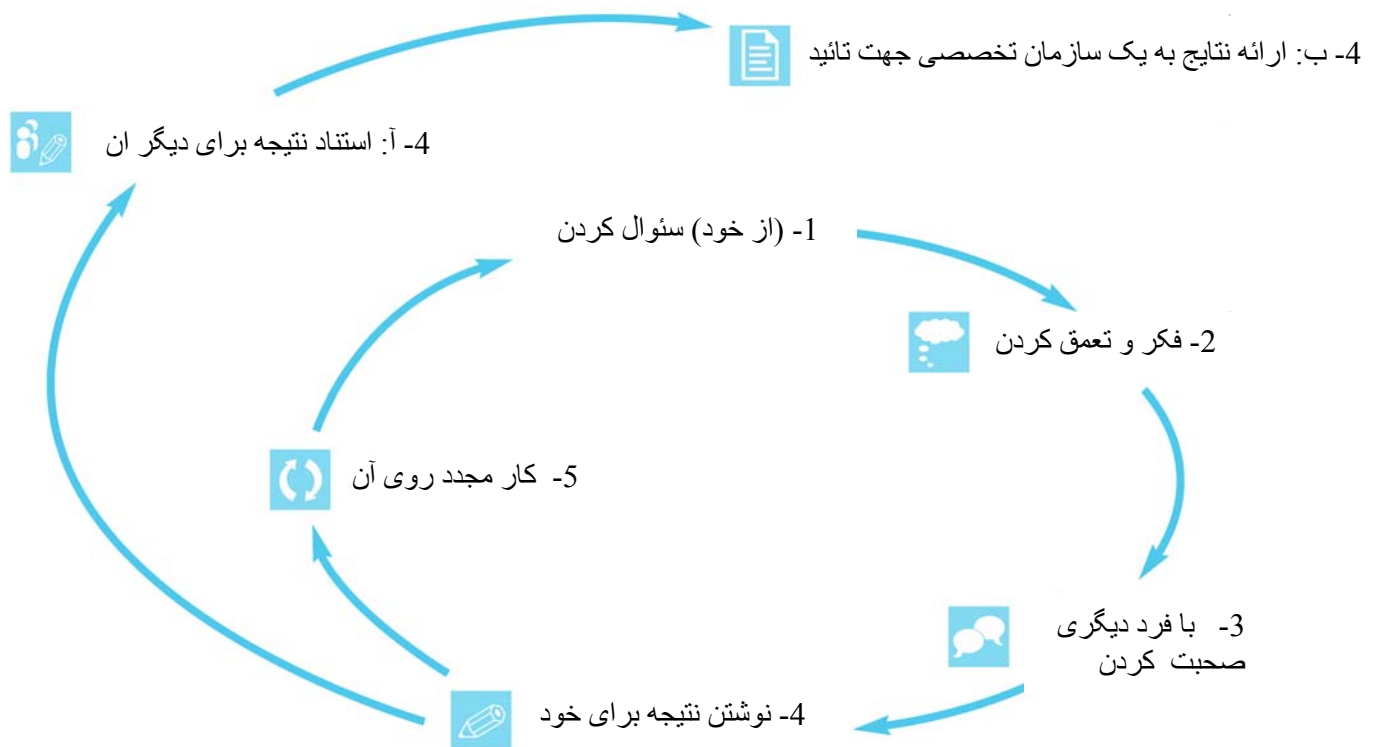
"متوجه شدم که وقتی مسائل را برای فرد دیگری توضیح می دهم، آنها را بهتر می فهمم و بهتر یاد می گیرم" تراژکو

روند کار با این پوشه

خود این پوشه یک پروسه است. یعنی ارزش مهم کار با این مجموعه، در خود روند کار با آن نهفته است. به این جهت بسیار مهم است که وقت کافی برای کار با آن بگذارید و قدم هائی را که ما در زیر نشان می دهیم، به دقت رعایت کنید. وقتی در این روند متوجه دست آورد هائی شوید که در طول کار با این مجموعه کسب کرده اید، مطمئناً کوشش خود را سودمند خواهید یافت.

1. اول سئوالات را به دقت بخوانید و به خود وقت فکر کردن دهید که این سئوالات چه افکار و احساساتی را برایتان تداعی کرده و در شما بر می انگیزند.
 2. خوب فکر کنید و به خود اجازه دهید که نخواهید جواب سئوالات را فوراً جواب دهید بلکه آنچه را که در مورد هر سئوالی به نظرتان می رسد، جمع آوری کنید.
 3. سپس در مورد آن با شخص دیگری صحبت کنید. این شخص ممکن است همکلاسی شما، مربی کورس و یا شخص دیگری که مورد اعتماد شماست، باشد. از شانس تبادل افکار با دیگران استفاده کنید، بپرسید و بگذارید از شما سئوال شود. به تجارب و دیدگاه های دیگران گوش دهید.
 4. پس از گفتگو، آنچه را که در ارتباط با سئوال برایتان مهم است، بنویسید. هر سئوالی نباید اجباراً جوابی هم داشته باشد. مهم اینست که خود شما چه سئوالی را حائز اهمیت تلقی می کنید.
- الف - در این مجموعه صفحاتی وجود دارند که بصورت فهرست، اطلاعاتی در مورد شما در آن جمع آوری می شوند. این صفحات، در صورت احتیاج شما به آنها، جهت استناد و ارائه به دیگران می باشند.
- ب - برخی از این اطلاعات را می توانید از سوی سازمانی که در چهارچوب آن با این مجموعه کار می کنید و یا از سوی سازمان دیگری مورد تأیید قرار دهید.
5. بعضی از سئوالات را بایستی در طول زمان و مکرراً جواب دهید. بعضی از صفحات را بایستی در طول زمان تکمیل کنید. باین ترتیب به خود امکان می دهید که روند تکامل خود را شخصاً تعقیب کرده و قابل رویت نمائید.

در ذیل بار دیگر این روند با سمبل هائی که شما در این پوشه خواهید یافت، نشان داده می شود:



این صفحه را فقط در گروه و یا با مربی خود و یا به هر دو صورت کار کنید!

1 در حال حاضر در چه وضعیتی هستم؟

من بیش از مجموعه مشخصات خود هستم

تخصص های زبانی

استناد



من بیش از مجموعه مشخصات خود هستم - شایستگی های زبانی - جمع آوری و استناد

وقتی انسان در جستجوی راه های جدیدی در زندگیست، بهتر است اول جایگاه و موقعیت کنونی خود را تعیین کند. در این صورت برای شما روشن می شود که در حال حاضر در چه وضعیتی هستید و چگونه به جایگاهی که در آن هستید، رسیده اید، چه کارهایی تا به حال کرده اید و به چه چیزهایی در زندگی دست یافته اید و نیز چه توانایی ها، دانش ها و تخصص ها، یعنی چه شایستگی هایی در این راه کسب کرده اید. بعلاوه گرایشات شما بشما نشان می دهد که چه امکانات دیگری در وجود شما نهفته است، گر چه هنوز (جهت استفاده شغلی) تکامل نیافته اند.

نگاهی به نقطه نظرهای شما نسبت به چیزهای جدید، نشانگر برخورد شخصی شما به موضوع یادگیری است. فعالیت های شغلی، تحصیلات و ادامه تحصیلات، بیش از فقط دانش تخصصی، برایتان باردهی داشته است. زندگی شما تا به امروز، حتی اگر تابحال هرگز در شغلی (با دریافت مزد یا حقوق) کار نکرده باشید، پر از تجارب گرانبها شده است. در نتیجه، چیزهای زیادی آموخته اید که شاید به آنها آگاه نیستید ولی در آینده می توانید بر آنها تکیه کنید.

شانس و امکانات شما در بازار کار علاوه بر این به دانش شما از زبان کشور محل سکونتتان ارتباط دارد. ارتقاع این دانسته ها - اگر بخواهید به اهداف شغلی خود دست یابید - می توانند برایتان بسیار مهم و مفید باشند. اما در این مورد نیز بایستی اول خوب فکر کنید که در کدام زبانها قادر به مکالمه هستید و در چه موقعیتی از چه زبانی استفاده می کنید. اگر واقف باشید که در محیط کاری چه عملکردی را باید بزبان کشور محل سکونت انجام دهید، آموختن این زبان برایتان آسانتر می شود. در تعیین آنچه که می خواهید بر دانش خود بیافزائید، شما خود می توانید راهنمای خودتان باشید.

وقتی به زندگی گذشته خود بنگرید و بیلان ببندید، ایده های مهمی بدست خواهید آورد که راه آینده خود را چگونه می توانید ادامه دهید. اگر بخواهید در آینده، شغلی یا آموزشی را در اتریش انتخاب کنید، تمامی محتوی بخش تحقیقی این پوشه، اطلاعات سودمندی به شما خواهد داد. باین جهت این بخش نسبتاً مفصل است. چون بالاخره هدف اینست که "گنجهای پنهانی" شما کشف شوند.

گرایشات و آموزش

- به چه موضوعاتی و یا به چه سرگرمی هائی گرایش و شوق دارم و یا داشتم؟
- کدام دانش ها و توانائی هائی را در این رابطه بدست آورده ام؟



- چه افکاری در ارتباط با آنچه جدید و ناشناس است به ذهنم خطور می کنند؟
- چگونه توانائی های جدید را کسب می کنم؟



توانایی ها و دانش ها

- به چه فعالیت هائی در محدوده خانواده، کار و زندگی روزمره ام در این رابطه فکر می کنم؟
- چه کاری خیلی خوب از دستم بر می آید؟ چگونه به این موضوع پی برده ام؟
- چگونه آنرا یاد گرفتم، چه زمانی و از چه کسی؟
- آیا در این مورد سرمشق هائی داشتم؟ اینها چه کسانی بودند؟ و چرا سرمشق من بودند؟
- چه چیزهای دیگری می خواهم بیاموزم؟



تحصیلات و ادامه آموزش

- چه مدرسی را گذرانده ام؟
- چه تحصیلات و کورسهای آموزشی را پس از دوران مدرسه دیده ام؟
- چه زمانی، کجا و به چه صورت؟



- چه محتوایی به شرکت کنندگان در این دوره های آموزشی تحصیلی آموخته شدند؟ چه رشته هایی من داشتم؟
- محتوای چه موضوعاتی مرا خصوصا بخود جلب می کرد؟ چرا؟
- چه رشته هایی برایم آسان بودند؟ کدام ها مشکل؟ چرا؟
- چه دانش ها و توانایی هایی کسب کردم؟
- اطرافیان من (مربیان، همکلاسی ها، اعضای خانواده و غیره...) احتمالا چه نظری در مورد من دارند؟



تجربه کاری و فعالیتهای دیگر

- تا بحال چه کارهائی را در مقابل دریافت دستمزد یا حقوق و یا مجاناً و افتخاری انجام داده ام؟
(مثلاً در کار شغلی، همکاری در کارخانه، کارگاه، موسسه و یا شرکت خانوادگی، همیاری در کارهای خانه، همکاری در سازمانهای سیاسی، اتحادیه ها، سرپرستی سالمندان و غیره...)
- چه وقت، کجا و به چه مدتی؟
- فعالیت های من چه بودند؟ وظایف من چه بودند؟
- یک روز عادی کار چگونه بود؟



- کجا دانشها و توانائی های لازم را جهت انجام وظایف و فعالیت هایم آموختم؟
- چه دانش ها و توانائی هائی در این رابطه بدست آوردم؟
- کدام وظایف و فعالیت ها برایم آسان بودند؟ کدام مشکل؟ چرا؟
- اطرافیان من (رئیس، همکاران، مشتریان، اعضای خانواده و غیره...) احتمالاً چه نظری در مورد من دارند؟



مشخصات شایستگی ها 1

توانایی/ شایستگی	آری	بیشتر آری	بیشتر نه	نه
برانگیختن انگیزه در خود				
داشتن شور و شوق برای اهداف خود				
گردآوری وکسب اطلاعات بصورت مستقل				
سازماندهی مستقل/اداره و اجرای مستقل				
ایجاد اهداف معیین برای زندگی خود				
و نیز بعمل در آوردن این اهداف				
تقسیم بندی زمانی				
مراقبت از سلامتی خود				
آگاهی به مسئولیت های خود				
تخمین عواقب عملکردهای خود				
انجام امین ودرستکارانه وظایف				
پایبندی به قول و قرارها				
توانایی تحمل فشار، و غلبه بر استرس				
عملکرد تحت فشار و محدودیت زمانی				
صبر				
پایداری در انجام وظایف				
انجام وظایف علارقم مقاومت و موانع				
بر خورد سازنده با اختلالات				
توانایی برقراری ارتباط با دیگران				
برقراری ارتباط				
گوش دادن متمرکز برای مدت طولانی				
طرح موضوعات پیچیده بصورت روشن				
طرح انتقاد بصورتی که از سوی مخاطب پذیرفته شود				
یافتن راه حل از طریق گفتگو				
برخورد منتقدانه به رفتار خود				



مشخصات شایستگی ها 2

توانایی / شایستگی	آری	بیشتر آری	بیشتر نه	نه
توانایی همکاری / توانایی کار گروهی				
توانایی پذیرش کمک از دیگران				
توانایی عرضه کمک به دیگران				
توانایی توافق و سازش				
توانایی ایجاد و نگهداری همبستگی				
توانایی حل اختلافات				
کوشش فعال جهت یافتن راه حل در موارد اختلاف نظر				
فهم و دید نظرات متفاوت از نظر خود، بعنوان یک شانس				
توانایی جهت گیری برای یافتن راه حل				
بعمل در آوردن راه حل ها				
یافتن راه خروج از موقعیت های بغرنج				
توانایی بکرسی نشاندن نظرات خود				
انعطاف و تحرک				
انطباق اهداف با شرایط جدید				
برخورد همزمان و سازنده با انتظارات و توقعات متفاوت				
پذیرش وظایف جدید				
توانایی سازماندهی				
هماهنگی پیش داده های متفاوت				
برنامه ریزی دراز مدت				
هماهنگی زمانی				
واگذاری وظایف به دیگران				
توجه به قرین صرفه بودن و کیفیت				
تصمیم گیری				



فهم زبان کشور محل سکونت و مکالمه به این زبان

تعمق می کنم که در چه موقعیت هائی چه زبانی بکار می برم تا بتوانم شایستگی های زبانی خود را با توجه به اهداف معین بهبود بخشم:

- با چه کسی بزبان مادری خود صحبت می کنم؟
- با چه کسی به زبانهای دیگر صحبت می کنم؟
- با چه کسی به زبان کشور محل سکونت صحبت می کنم؟ آیا با علاقه بزبان کشور محل سکونت صحبت میکنم؟
- می خواهم در چه موقعیت هائی قادر می بودم بزبان کشور محل سکونت خود صحبت کنم؟ چرا؟



تعیین و معلوم می کنم که به چه شرایطی احتیاج دارم تا بتوانم بزبان کشور محل سکونت خود صحبت کنم:

- کجا می توانم بدون کمک دیگری بزبان کشور محل سکونت صحبت کنم؟
- برای اینکار به چه جوی احتیاج دارم؟
- در چه موقعیت هائی بهتر بود که خود می توانستم بدون کمک دیگران صحبت کنم؟



شنیدن / خواندن / نوشتن بزبان کشور محل سکونت

■ سؤالات بالا را در مورد شنیدن نیز از خود می‌کنم و با تعمق به آن جواب می‌دهم.



■ سؤالات بالا را در مورد خواندن نیز از خود می‌کنم و با تعمق به آن جواب می‌دهم.



■ سؤالات بالا را در مورد نوشتن نیز از خود می‌کنم و با تعمق به آن جواب می‌دهم.

دانش های زبانی

- کدام زبانها را می دانم و تا چه حدی بر آنها تسلط دارم؟
- دانش های زبانی خود را در همه زبانهایی که می دانم، بوسیله جدول کلی خود سنجی معلومات زبان، ارزیابی می کنم.



- تا چه حدی بزبان کشور محل سکونت خود در عملکرد شغلی مسلط هستم؟
- دانش های زبانی خود را بوسیله فهرست های سنجش عملکردهای زبانی در حوزه شغلی، ارزیابی می کنم.



- نتایج ارزیابی خود را که از این فهرست ها بدست آورده ام، با مربی کورس یا مشاور خود دوباره بررسی و ارزیابی می کنم.



جدول کلی خودسنجی معلومات زبان 1 *

الف 1 (بسیار کم)	الف 2 (تا حدی)	ب 1 (بخوبی)
شنیدن می توانم کلمات آشنا و ساده را که به شخص خودم و یا به خانواده و یا به موضوعات معین محیط اطرافم مربوط هستند، بفهمم، بشرط آنکه آهسته و واضح گفته شوند.	می توانم برخی از جملات و کلمات معمول را در صورتیکه در رابطه با مسائلی باشند که برایم مهم هستند، بفهمم (مثلا اطلاعات ساده راجع به شخص خود و خانواده، خرید، کار، محیط نزدیک) و نیز از گفته ها و اطلاعاتی های صوتی که کوتاه، روشن و ساده باشند، اصل مطلب را می فهمم	می توانم نکات اصلی مطلب را اگر بزبان روشن استاندارد بوده و مربوط به مسئله آشنا از دنیای کار، مدرسه، زمان آزاد و غیره باشد، بفهمم. می توانم اطلاعات اصلی را از بسیاری از برنامه های رادیو و تلویزیون که در رابطه با حوادث روز و موضوعاتی از دنیای کار یا گرایشات خودم باشند، بفهمم، در صورتیکه نسبتاً آهسته و روشن بیان شوند.
خواندن می توانم برخی از اسامی، کلمات و جملات ساده، مثلاً روی تابلو ها و پلاکارد ها یا در کاتولگ ها را بفهمم.	می توانم متن های خیلی کوتاه و ساده را بخوانم. می توانم اطلاعات معین و قابل پیش بینی در متن های ساده روزمره (مثل اطلاعاتی ها و، آگهی های تبلیغاتی، فهرست ساعت حرکت وسایل نقلیه عمومی) را پیدا کنم و داده های کوتاه و ساده را بفهمم.	می توانم متن هایی که در آنها از زبان بسیار معمول روزمره یا شغلی استفاده شده، بفهمم (مثلاً آگهی های استخدامی، بروشور های ادامه تحصیلات)
شرکت در گفتگوها می توانم بصورت ساده تبادل نظر کنم در صورتیکه مخاطب من حاضر باشد، حرف خود را کمی آهسته تر تکرار کند و یا طور دیگری بیان کند و بمن کمک کند تا حرفی را که می خواهم بزنم، فورموله کنم. می توانم سئوالات ساده را در صورتیکه به مسائل ضروری و بلاواسطه مربوط بوده و در مورد موضوعات خیلی آشنا باشند، پرسیده و نیز جواب دهم.	در موقعیت های ساده و تکراری که محتوی صحبت مربوط به تبادل ساده و مستقیم اطلاعات و نیز موضوعات و فعالیت هایی باشد که به آنها آشنا هستم باشد، می توانم گفتگو کنم. می توانم در مرحله آشنائی گفتگوی کوتاهی انجام دهم ولی معمولاً بقدر کافی متوجه صحبت طرف مقابل نمی شوم تا خود به گفتگو ادامه دهم.	می توانم از عهده اغلب موارد گفتگو که در زندگی روزمره با آن مواجه هستم، بر آیم. می توانم بدون آمادگی قبلی در گفتگوهایی که محتوی آن برایم آشنا هستند، شرکت کنم. می توانم در موارد ساده، پیاده کردن نتایج گفتگو در عمل را روشن کنم.
سخن گویی مرتبط می توانم جملات و اصطلاحات ساده را جهت توصیف کسانی که می شناسم و نیز جهت توصیف خانه ای که در آن زندگی می کنم، بکار گیرم.	می توانم با یک سری از جملات، بصورت ساده، مثلاً خانواده خود، اشخاص دیگر، وضعیت خانه مسکونی خود، تحصیلات و آخرین فعالیت شغلی یا فعلی خود را توصیف کنم.	می توانم با جملات ساده مرتبط، تجارب و اتفاقات یا رویاها، امیدها و اهداف خود را توصیف کنم. می توانم نظرات و نقشه های خود را بصورت مختصر توضیح داده و مدلل کنم.
نوشتن می توانم جملات کوتاه و ساده - مثل فهرست ها - را بنویسم. می توانم فرم های چاپی را پر کنم - مثلاً اسم، آدرس، ملیت و غیره را در فرم اعلام محل سکونت به اداره پلیس بنویسم.	می توانم یادداشت های کوتاه و ساده ای را بنویسم. می توانم خبر یا موضوع ساده ای - مثل نامه ساده و شخصی - را مثلاً در دفتر مکاتبه با مدرسه فرزند خود بنویسم. می توانم در فرم های مثلاً پرسنلی، مشخصات خود را بنویسم.	می توانم در مورد موضوعات آشنا و مورد علاقه خود، متن های ساده و مرتبط بنویسم. می توانم موضوعات طولانی تر و گزارشات را بنویسم. می توانم نامه های رسمی را یکمک دیگران بنویسم.

جدول کلی خودسنجی معلومات زبان 2*

2 پ (عالی)	1 پ (ممتاز)	2 پ (خیلی خوب)	
هیچ مشکلی در فهم زبان گفتاری چه بصورت زنده و یا در رسانه های جمعی و حتی اگر بسرت گفته شوند، ندارم. فقط کمی وقت لازم دارم که به شنیدن یک لهجه بخصوصی عادت کنم	می توانم سخنان طولانی را علارقم عدم وجود ساختار خیلی واضح و عدم بیان ارتباط مشخص موضوعات، بفهمم. می توانم بدون زحمت زیاد برنامه های تلویزیونی و فیلمهای سینمایی را بفهمم.	اگر موضوعی برایم آشنا باشد، می توانم سخنان طولانی تر را بفهمم و برهان های پیچیده تر را تعقیب کنم. می توانم در تلویزیون اکثر برنامه های خبری و گزارشات روز را بفهمم. می توانم اکثر فیلمهای سینمایی را اگر بزبان استاندارد باشند بفهمم.	شنیدن
عملا می توانم هر نوع متن کتبی را بدون زحمت بخوانم، گر چه انتزاعی بوده یا از نظر محتوی و زبان پیچیده باشد.	می توانم متن های تخصصی طولانی و پیچیده را بفهمم و تفاوت های بسیار جزئی در معنی را متوجه شوم. می توانم مقالات تخصصی و دستورالعمل های فنی نسبتا طولانی را، گر چه در محدوده تخصص من نباشد، بفهمم.	می توانم مقالات و گزارشات در مورد مسائل زمان حل را که در آنها نویسنده، طرز فکر یا نقطه نظر معینی را مطرح می کند، بخوانم و بفهمم، مثلا در روزنامه ها. نیز می توانم متن هایی را که قوانندی را توصیف می کنند و دستور کار می دهند، بفهمم، مثلا طرز استفاده از کالائی یا کاربرد وسیله ای. و نیز می توانم مقالات تخصصی را که مربوط به حوزه تخصص من باشند، بفهمم	خواندن
می توانم در تمام گفتگوها و بحث ها بدون زحمت شرکت کرده و نیز با اصطلاحات و عبارات زبان عامیانه بخوبی آشنا هستم. می توانم سلیس صحبت کنم و تفاوت های ظریف معنی را دقیقا بیان کنم. اگر مشکلی در بیان محتوی داشته باشم می توانم چنان بدون اشکال به صحبت ادامه داده و حرفم را طور دیگری فورموله کنم که این مشکل بزحمت قابل تشخیص باشد.	می توانم بی مقدمه و سلیس صحبت کنم، بدون اینکه به وضوح قابل تشخیص باشد که به دنبال یافتن کلمات هستم. می توانم زبان را در زندگی اجتماعی و شغلی بطور موثر و متغیر بکار گیرم. می توانم افکار و نظراتم را بطور دقیق بیان کرده و صحبت خود را با محتوی صحبت دیگران گره زنم.	می توانم طوری بی مقدمه و سیال صحبت کنم که گفتگوی عادی با کسی که به زبان مادری خود حرف می زند، بخوبی امکان پذیر باشد. می توانم در شرایط آشنا بطور فعال در یک بحث شرکت کنم و نظرات خود را با دلیل مطرح کرده و از آنها دفاع کنم. می توانم در موارد پیچیده، پیاده کردن نتایج گفتگو در عمل را روشن کنم.	شرکت در گفتگوها
می توانم چگونگی موضوعی را بصورت روشن، سیال و به سبک متناسب با هر موقعیتی نشان داده و طرح کنم. می توانم ساختار مشروحات خود را بصورت منطقی ابراز کنم تا شناخت نکات مهم صحبت من و به خاطر سپردن آن برای شنونده آسان شود.	می توانم چگونگی موضوعی پیچیده را بطور مشروح بیان کنم و در ضمن نکات مهم آنرا به یکدیگر ربط داده، جنبه های معینی را دقیقتر شرح داده و صحبت خود را متناسب با شرایط به پایان ببرم.	می توانم نقطه نظرات خود را راجع به یک موضوع روز مطرح کرده و جهات مثبت و منفی امکانات مختلف را توضیح دهم. می توانم شخص خود را در ملاقاتی که جهت گرفتن کارانجام می دهم، معرفی کرده، تخصص ها و شایستگی های خود را عرضه کنم. می توانم در مورد گذشته شغلی و دیدگاه های آینده خود صحبت کنم.	سخن گونی مرتبط
می توانم روشن و سلیس و از نظر سبک نوشتاری متناسب با منظور مشخص بنویسم. می توانم نامه های مشکل و گزارشات پیچیده یا مقاله ای را بنویسم، بصورتیکه موضوع با ساختار واضح مطرح شود تا خواننده بتواند نکات مهم را شناخته و بخاطر بسپارد. می توانم متن های تخصصی و آثار ادبی را کتب خلاصه کرده و در موردشان توضیح دهم.	می توانم نقطه نظر هابم را بخوبی و به وضوح کتبا مطرح کرده و نظر خود را مفصلا توضیح دهم. می توانم در نامه ها، متن ها و یا گزارشات، مسائل پیچیده را بنویسم و جنبه های مهم آن را مشخص کنم. می توانم در متن های کتبی سبکی را که متناسب با مخاطب متن باشد، انتخاب کنم.	می توانم در گزارشی، اطلاعات را ذکر کرده و یا دلایل خود و دلایل مخالف آنرا بر له یا علیه یک نظر معین مطرح کنم. می توانم مستقلا نامه های رسمی را با کمی کمک از فرد دیگر بنویسم.	نوشتن



* طبق چهارچوب رفرانس مشترک اروپا برای زبانهای شورای اروپا در اشتراسبورگ با تغییرات مخصوص در جهت اهداف این پوشه تنظیم شده است.



فهرست سنجش عملکردهای زبانی در حوزه شغلی 1

توصیف و فهم جریانات	عملکردهای زبانی و امکان سنجش آنها	من می توانم....	بسیار آسان	آسان	متوسط	سخت	بسیار سخت
توصیف و فهم جریانات مثلا در مورد زندگی روزمره: در طول روز چه می کنم؟ با چه کاری روز خود را آغاز می کنم؟ سپس چه می کنم؟ با چه کاری روزم را به پایان می برم؟	به آسانی می توانم با کمک گیری می توانم	☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐				
توصیف و فهم قواعد مثلا قواعد یک بازی: هدف بازی چیست؟ بازیکنان چه باید بکنند؟ چه کاری را نباید بکنند؟ در چه صورتی بازی به پایان می رسد؟ و یا مثلا قواعد حوزه فعالیتی که برایم آشناست	به آسانی می توانم با کمک گیری می توانم	☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐				
تنظیم، توصیف و فهم عملکردها مثلا اطو کردن یک پیراهن، تعویض یک لامپ یا کار دیگری که برایم آشناست	به آسانی می توانم با کمک گیری می توانم	☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐				
فهمیدن اطلاعات از رسانه های جمعی							
پیام گیر تلفنی	به آسانی می توانم با کمک گیری می توانم	☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐				
آگهی های کاری	به آسانی می توانم با کمک گیری می توانم	☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐				
بروشورهای ادامه تحصیل و آموزش	به آسانی می توانم با کمک گیری می توانم	☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐				
ورقه های اطلاعاتی	به آسانی می توانم با کمک گیری می توانم	☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐				
مقاله های روزنامه	به آسانی می توانم با کمک گیری می توانم	☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐				
اطلاعه ها	به آسانی می توانم با کمک گیری می توانم	☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐				
...	به آسانی می توانم با کمک گیری می توانم	☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐				
انجام گفتگوها در زمان تنفس	به آسانی می توانم با کمک گیری می توانم	☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐				



فرم سنجش عملکردهای زبانی در محدوده شغلی 2

عملکردهای زبانی و امکان سنجش آنها

من می توانم....

خواندن و فهمیدن آکهی های کاری

- مثلا مقایسه آکهی های کاری با توانائی ها و تخصص های خود و پی بردن به اینکه آیا من برای این پست کاری مناسب هستم یا نه
- ☐ به آسانی می توانم
- ☐ با کمک گیری یا با اشتباهات زیاد

بازپرسش

- مثلا وقتی که حرف طرف مقابل را نفهمیده باشم
- ☐ به آسانی می توانم
- ☐ با کمک گیری یا با اشتباهات زیاد

برطرف کردن سوء تفاهات

- مثلا وقتی که کسی منظور مرا اشتباهی فهمیده باشد
- ☐ به آسانی می توانم
- ☐ با کمک گیری یا با اشتباهات زیاد

ابراز نیازمندی ها

- مثلا وقتی که احتیاج به چیزی دارم و مجبورم آنرا از کسی تقاضا کنم
- ☐ به آسانی می توانم
- ☐ با کمک گیری یا با اشتباهات زیاد

ابراز نظر شخصی

- مثلا وقتی که نظر دیگری غیر از نظر همکارم یا رئیس را داشته باشم
- ☐ به آسانی می توانم
- ☐ با کمک گیری یا با اشتباهات زیاد

توضیح قدم های بعدی

- مثلا وقتی که قرار باشد کاری را با یکی از همکارانم مشترکا انجام دهیم مثل نوشتن متنی یا پختن غذائی و از این گونه....
- ☐ به آسانی می توانم
- ☐ با کمک گیری یا با اشتباهات زیاد

قرار و مدار گذاشتن

- مثلا گرفتن وقت ملاقات از پزشک
- ☐ به آسانی می توانم
- ☐ با کمک گیری یا با اشتباهات زیاد

رهنمود دادن به شخص دیگر

- مثلا می توانم کاری را طوری برای دیگری توضیح دهم که او بتواند بعدا آن کار را انجام دهد
- ☐ به آسانی می توانم
- ☐ با کمک گیری یا با اشتباهات زیاد

مکالمه تلفنی

- کسب اطلاعات
- ☐ به آسانی می توانم
- ☐ با کمک گیری می توانم

- دادن اطلاعات به طرف مقابل
- ☐ به آسانی می توانم
- ☐ با کمک گیری می توانم

- اطلاع دادن بیمار شدن خود به محل کار
- ☐ به آسانی می توانم
- ☐ با کمک گیری می توانم

- صحبت روی پیام گیر تلفنی
- ☐ به آسانی می توانم
- ☐ با کمک گیری می توانم



مشخصات شغلی من

من هستم:



من می توانم.....



فهرست تحصیلات من و آموزش های متعاقب آن

سال (از.....تا)

نام مدرسه به زبان اصلی و به آلمانی

دانش ها و توانائی ها

کارنامه های پایان تحصیلی
/مدارک آموزشی دیگر



سال (از.....تا)

نام مدرسه به زبان اصلی و به آلمانی

دانش ها و توانائی ها

کارنامه های پایان تحصیلی
/مدارک آموزشی دیگر



سال (از.....تا)

نام مدرسه به زبان اصلی و به آلمانی

دانش ها و توانائی ها

کارنامه های پایان تحصیلی
/مدارک آموزشی دیگر



فهرست تحصیلات من و آموزش های متعاقب آن (دنباله)

سال (از.....تا)

نام مدرسه به زبان اصلی و به آلمانی

دانش ها و توانائی ها

کارنامه های پایان تحصیلی
/مدارک آموزشی دیگر



سال (از.....تا)

نام مدرسه به زبان اصلی و به آلمانی

دانش ها و توانائی ها

کارنامه های پایان تحصیلی
/مدارک آموزشی دیگر



سال (از.....تا)

نام مدرسه به زبان اصلی و به آلمانی

دانش ها و توانائی ها

کارنامه های پایان تحصیلی
/مدارک آموزشی دیگر



فهرست تجارب کاری من

سال (از.....تا)

نام رشته کاری و محل کار
(شرکت، موسسه، مغازه، کارگاه، کارخانه....)

شاغل بعنوان...

دانشها و توانائی ها

مدارک و گواهینامه های کاری



سال (از.....تا)

نام رشته کاری و محل کار
(شرکت، موسسه، مغازه، کارگاه، کارخانه....)

شاغل بعنوان...

دانشها و توانائی ها

مدارک و گواهینامه های کاری



سال (از.....تا)

نام رشته کاری و محل کار
(شرکت، موسسه، مغازه، کارگاه، کارخانه....)

شاغل بعنوان...

دانشها و توانائی ها

مدارک و گواهینامه های کاری



فهرست تجارب کاری من (دنباله)

سال (از.....تا)

نام رشته کاری و محل کار
(شرکت، موسسه، مغازه، کارگاه، کارخانه....)

شاغل بعنوان....

دانشها و توانائی ها

مدارک و گواهینامه های کاری



سال (از.....تا)

نام شاخه و محل کار
(شرکت، موسسه، مغازه، کارگاه، کارخانه....)

شاغل بعنوان....

دانشها و توانائی ها

مدارک و گواهینامه های کاری



سال (از.....تا)

نام شاخه و محل کار
(شرکت، موسسه، مغازه، کارگاه، کارخانه....)

شاغل بعنوان....

دانشها و توانائی ها

مدارک و گواهینامه های کاری



فهرست فعالیت های دیگر من (خانه داری، کارهای افتخاری، گرایشات و غیره)

سال (از.....تا)

نوع فعالیت

دانش ها و توانائی ها

مدارک و گواهینامه های کاری



سال (از.....تا)

نوع فعالیت

دانش ها و توانائی ها

مدارک و گواهینامه های کاری



سال (از.....تا)

نوع فعالیت

دانش ها و توانائی ها

مدارک و گواهینامه های کاری



فهرست فعالیت های دیگر من (دنباله) (خانه داری، کارهای افتخاری، گرایشات و غیره)

سال (از.....تا)

نوع فعالیت

دانش ها و توانائی ها

مدارک و گواهینامه های کاری



سال (از.....تا)

نوع فعالیت

دانش ها و توانائی ها

مدارک و گواهینامه های کاری



سال (از.....تا)

نوع فعالیت

دانش ها و توانائی ها

مدارک و گواهینامه های کاری



شایستگی های زبانی من

در زبان:

گواهی شده

فهمیدن – شنیدن

فهمیدن – خواندن

مکالمه (دیالوگ)

تک سخنگوئی (مونولوگ)

نوشتن



در زبان:

گواهی شده

فهمیدن – شنیدن

فهمیدن – خواندن

مکالمه (دیالوگ)

تک سخنگوئی (مونولوگ)

نوشتن



در زبان:

گواهی شده

فهمیدن – شنیدن

فهمیدن – خواندن

مکالمه (دیالوگ)

تک سخنگوئی (مونولوگ)

نوشتن



شایستگی های زبانی من در حوزه شغلی

با کمک گیری

بآسانی

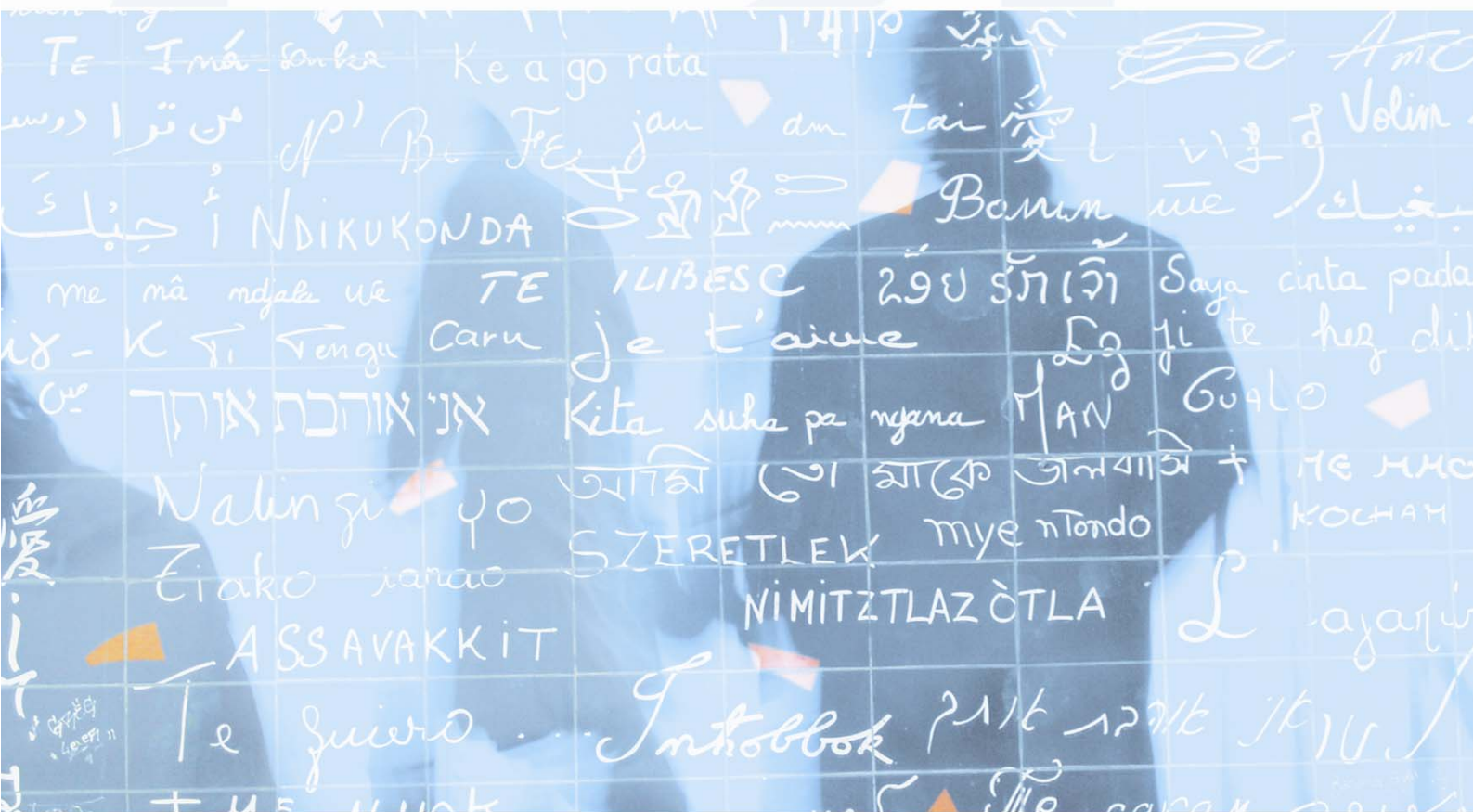
من می توانم...



2 در چه وضعیتی می خواهیم باشیم؟

نظریات

بازار کار



نظریات - بازار کار

در بخش دوم این پوشه، به شما رهنمود داده می شود تا در بازار کار جهت یابی کرده و تعمق کنید که کدام یک از توانائی ها و دانش های خود را در این مورد می توانید یا می خواهید بکار گیرید.

در این قسمت برایتان روشن خواهد شد که چه اشخاصی و چه سازمانهایی در اطراف شما سودمند هستند و از چه منابع اطلاعاتی می توانید برای جهت یابی شغلی خود استفاده کنید. در پایان این بخش، یک تصویر کلی از محل کار احتمالی خود بدست خواهید آورد و اولین هدف مشخص شغلی خود را خواهید یافت.

قبل از آن اما بسیار مهم است که در مورد نظریات شخصی خود نسبت به زندگی شغلی و هر آنچه که به آن مربوط است، تعمق کنید. به نظر ما، آگاهی به قوائد معمول دنیای کار و تفکر در مورد انتظاراتی که از نقش خود دارید، همانقدر پیش شرط های تعیین کننده جهت ورود موفقیت آمیز شما به زندگی کاری هستند که توانمندی ها و دانشهای کاری شما.

نکاتی در مورد موضوع کار

اینکه نظر کلی ما نسبت به کار چیست و کار چه اهمیتی برایمان دارد بر عملکرد کاری ما، تصمیم‌گیری هایمان و احساس خوشنودی ما تاثیر دارد.

- من در مورد کار، بهره‌وری، موفقیت و رضایت، چگونه می‌اندیشم؟
- کدام ضرب‌المثل‌هایی را در رابطه با "کار" می‌شناسم؟
- چه کسانی را برای فعالیت‌هایی که می‌کنند، تحسین می‌کنم؟
- روزی به نوه‌هایم چه خواهم گفت که در زندگی کاری چه چیزی مهم است؟
- آیا می‌توانم بین تصورات خود و آنچه را که من از واقعیات برداشت می‌کنم، تفاوت‌هایی را تشخیص دهم؟



ایستادگی در روند کار 1

زندگی کاری بوسیله قوائد تعیین می شود و شناخت این قوائد پیش شرطی است جهت ورود یا ورود دوباره من به دنیای کار.

■ چه بایستی بکنم تا در زندگی شغلی خود موفق نباشم؟



ایستادگی در روند کار 2

هر کدام از ما در زندگی کاری خود "نقشی" ایفا می کنیم. انتظاراتی که از این "نقش" می رود، عملکردها، تصمیمات و خوشنودی مرا تعیین می کند.

- چه انتظاری از یک رئیس "خوب" دارم؟ چرا؟
- چه انتظاری از یک همکار "خوب" دارم؟ چرا؟
- چه انتظاری از یک مرئوس "خوب" دارم؟ چرا؟



- چه چیزی را بهیچوجه نمی توانم بپذیرم؟ چرا؟
- چه تفاوت‌هایی بین انتظارات من و دیگران وجود دارد؟
- و من چگونه هستم؟



نقش جنسیت در کار

اشتغال زنان و در نتیجه، تغییر نقش زنان و مردان، امری عادی است. من تعمق می کنم: زنان و اشتغال: آیا این دو بنظر من همگون یا ناهمگون هستند؟

- چه شغل هائی تیپیک زنانه هستند و چه شغل هائی تیپیک مردانه؟
- زنان در چه مواقعی و در چه شغل های دیگری کار می کنند؟ مردان در چه مواقعی و در چه شغل های دیگری کار می کنند؟
- دوست دارم در آینده چگونه باشد؟ در مورد من چگونه است؟
- این امر چه تاثیر و اهمیتی در خانواده دارد؟



شبکه‌های اجتماعی

منظور از شبکه‌های اجتماعی، افرادی هستند که آنها را می‌شناسم، با آنها ارتباط دارم و اگر به پشتیبانی احتیاج داشته باشم، می‌توانند به من کمک کنند. من تصویری از شبکه‌های اجتماعی خود را می‌سازم:

- روابط اجتماعی من چگونه هستند؟ چه کسی برایم مهم است؟ با چه کسی ارتباط دارم؟
- با چه کسی از افرادی که ارتباط دارم، می‌توانم به زبان آلمانی صحبت کنم و آنرا یاد بگیرم؟
- چه کسی از این افراد در ارتباط با کار من است؟
- چه کسی می‌تواند به من کمک کند، کار پیدا کنم؟
- چه کسی می‌تواند به من کمک کند اگر کاری پیدا کرده باشم؟
- چگونه می‌توانم شبکه‌های اجتماعی خود را گسترش دهم؟



کسب اطلاعات

اگر بخواهم در بازار کار جهت‌یابی کنم، باید اول فکر کنم که چگونه باید اطلاعات لازم را کسب کنم:

- چگونه اطلاعات اساسی راجع به بازار کار، شغل‌ها و آموزش‌ها را بدست می‌آورم؟
- چه اشتراک‌های هائی مناسب هستند؟



جهت یابی در بازار کار 1

سؤالات اساسی زیر را برای جهت یابی در بازار کار از خود می کنم. جواب این سؤالات را به یکباره نخواهم توانست بدهم، بلکه به تدریج و در مراحل متعدد. همه این سؤالات برایم اهمیت یکسان نخواهند داشت.

- آیا تحصیلات و آموخته های من در اتریش به رسمیت شناخته می شوند؟
- آیا اصلاً می توانم و می خواهم در رشته خود کار کنم؟
- چه شغل های مشابه دیگری وجود دارند؟
- چه شغل هایی که برایم جالب هستند، می شناسم؟
- چگونه می توان شغل مرا یا شغلی را که به آن مایلم، در اتریش آموخت؟
- چه پیش شرایطی برای آن لازم است؟
- شانس من در اتریش چقدر است که در این شغل کار کنم؟
- چه شغل هایی در حال حاضر مورد احتیاج هستند؟
- تصاویری از سه شغلی که برایم جالب هستند، برای خود می سازم.



جهت یابی در بازار کار 2

مشخصات شایستگی های خود را با شغل های مورد علاقه خود مقایسه می کنم.

- آیا من قادر و مستعد این شغل ها هستم؟
- چه انتظاراتی در این شغل ها از افراد می رود؟
- من کدام یک از این انتظارات را می توانم برآورده کنم و کدامین را هنوز نمی توانم؟
- چگونه می توانم پی ببرم که برای چه شغل هائی مناسب هستم؟



محل کار ایده آل من

من از محل کار ایده آل خود تصویری می سازم و باین ترتیب هدف شغلی خود را مشخص تر می کنم. ضمناً بررسی می کنم که آیا این شغل برای من مناسب است یا نه.

■ تحت چه شرایط کاری می خواهم در آینده کار کنم؟



محل کار ایده آل خود را تصور می کنم. این محل کار چگونه است:

- زمان و ساعات کار، جای کار، وسعت و نوع محل کار
- فشارها و استرس کاری، تنوع و یکنواختی، مسئولیت
- جو کاری، همکاران، کمک هزینه های اجتماعی، حقوق/دستمزد
- انتظاراتی که از افراد شاغل در این شغل از نظر تسلط بر زبان وجود دارد.....؟



نسبت به اهمیت این موضوعات، فهرستی تهیه می کنم:

- کدام یک از شرایط کاری برای من مهمتر و بخصوص مهم هستند و کدام یک کمتر اهمیت دارند؟
- و چرا؟



اهداف شغلی من

اکنون دید کلی نسبت به بازار کار بدست آورده ام و تصورات شغلی خود را با توانائی های خود مقایسه کرده ام:

- با توجه به وضعیت موجود، چه اهدافی را برگزیده ام؟
- به چه هدفی می خواهم دست یابم؟
- اگر نتوانم به این هدف مشخص برسم، چه آلترناتیو هائی دارم؟

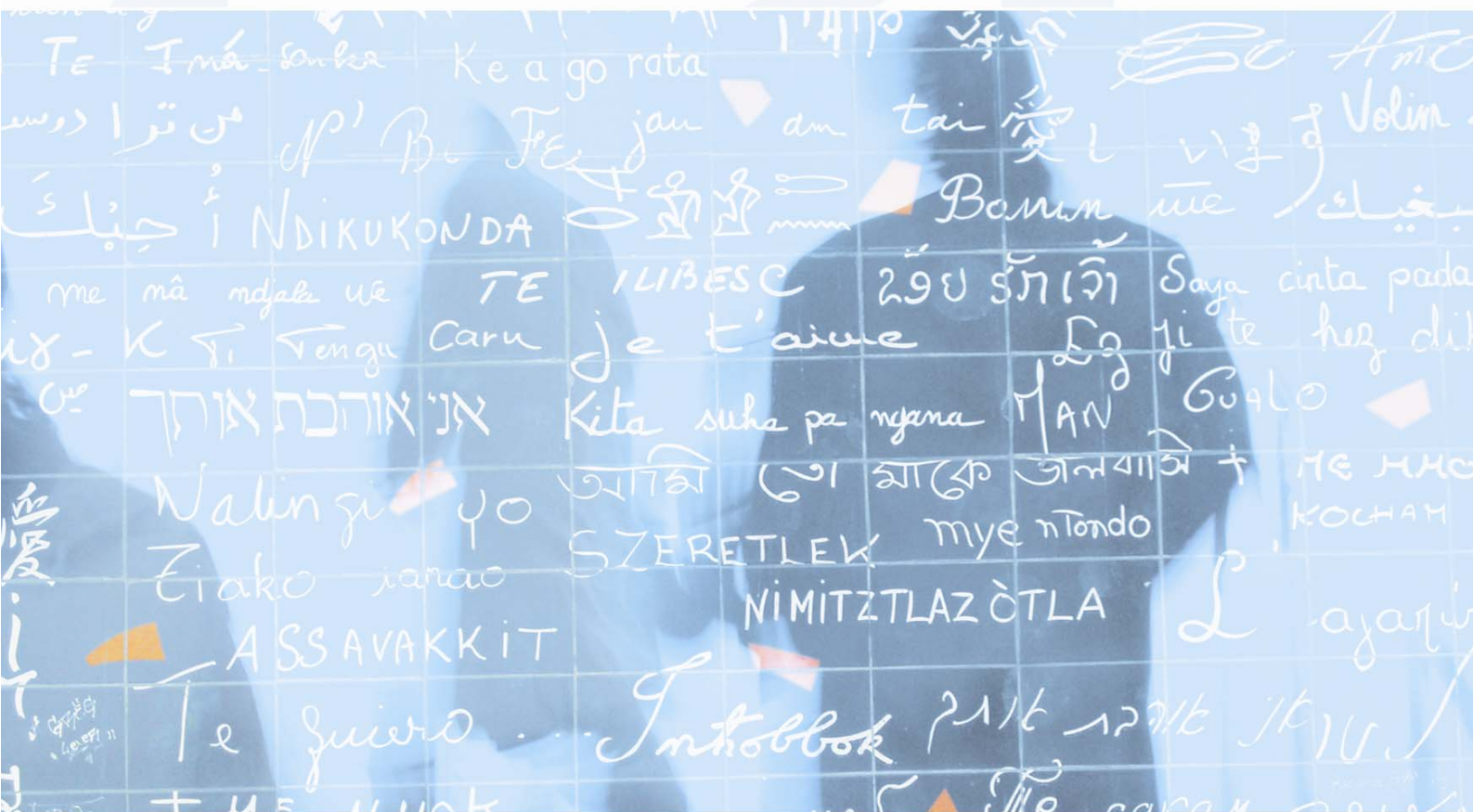


چگونه به وضعیت دلخواه می‌رسیم؟

راه رسیدن به یک شغل

استراتژی‌های آموزشی

هدف رودررو



راه رسیدن به یک شغل - استراتژی های آموزشی - هدف رودررو

اکنون در کار با این پوشه بخوبی تعمق کرده اید که چه توانایی ها و مهارت هایی شما را ممتاز می کند، قدرت های شما در چه هفته است، دیدی کلی و کافی از بازار کار بدست آورده اید و می دانید که در چه زمینه ای می خواهید نیروی خود را بکار گیرید. حال بایستی ادامه راه خود را دقیق تر برنامه ریزی کرده و از خود بپرسید که آیا هدفهای خود را واقعا بدرستی انتخاب کرده اید یا نه.

در این بخش که قسمت آخر این پوشه است، شما می توانید بار دیگر جزئیات این موضوع را بصورت دقیق بازبینی کنید که آیا توانایی های شما متناسب با تقاضا ها و شرایط شغل مورد نظر شما هستند یا نه و در چه زمینه و چگونه می توانید مهارت ها و دانسته های احتمالا کم و ناقص خود را تکمیل کنید.

برای خود روشن می کنید که چه مقدار و چه نوع دانش زبانی در شغل مورد نظرتان لازم خواهد بود و چگونه و کجا می توانید آنرا احتمالا بدست آورید. هم در این مورد و هم برای تحصیل و ادامه آن جهت پیشرفت شغلی خودتان، دانستن استراتژی ها و تکنیک های آموزشی بسیار مهم هستند، زیرا آگاهی به آنها در ادامه راهتان بسیار سودمند خواهند بود.

در این بخش شما به استراتژی های پی خواهید برد که در جریان جستجوی کار برایتان مفید هستند و قدم های بعدی خود را برنامه ریزی خواهید کرد و نیز پی خواهید برد که چه کسی یا کسانی در این راه می توانند به شما کمک کرده و از شما پشتیبانی کنند. باین ترتیب فعلا شما کار با این پوشه را پایان برده اید. تبریک! برایتان در راه ورود به بازار کار آرزوی موفقیت و کامیابی داریم.

راه من جهت دستیابی به شغل مورد نظرم 1

- چه انتظاراتی از من، در رابطه با توانایی‌ها و تخصص‌ها در شغل مورد نظرم، وجود دارند؟
- کدام یک از این توانایی‌ها و تخصص‌ها را من دارم؟ چگونه می‌توانم اثبات کنم؟
- چه توانایی‌ها و تخصص‌ها را هنوز باید بیاموزم؟
- کجا می‌توانم این کار را انجام دهم؟ چه مدت طول می‌کشد؟ خرج آن چقدر است؟ کی می‌توانم شروع کنم؟ درخواست خود را به کجا باید بدهم؟ آیا مهلت‌های معینی وجود دارد که بایستی رعایت کنم؟



- چه کارهایی را در شغل مورد نظرم باید بزبان آلمانی انجام دهم؟
- آیا توانایی آنرا دارم؟
- کجا و چگونه می‌توانم آنچه را در زبان آلمانی لازم دارم، کسب کنم؟



راه من بسوی شغل مورد نظرم 2

- آیا موانع دیگری وجود دارند که ورود مرا به بازار کار مشگل می‌کنند؟ (مثلاً فرزندان کوچک، نگرانی از یافتن خانه مسکونی، مسائل سلامتی، مشکلات مالی....)
- چه کسانی و یا چه سازمان‌هایی می‌توانند در این موارد بمن کمک کنند؟
- آیا کارهایی هستند که اصلاً لازم نیست خودم انجام دهم، یا می‌توانم طور دیگری انجام دهم، یا به کس دیگری محول کنم؟ کدام کارها؟
- آیا کسانی هستند که از آنها بتوانم کمک بخواهم؟ از چه کس یا چه کسانی؟
- چگونه از آنها کمک بخواهم خواست؟



اگر همه چیز منظم شده و اکنون می‌خواهم وارد بازار کار شوم، از خود می‌پرسم:

- تا بحال چگونه کار پیدا کرده‌ام؟
- چه اطلاعاتی لازم بود در این مورد می‌داشتم؟
- چه کسی یا کسانی را باید می‌شناختم؟ با چه کسی لازم بود صحبت می‌کردم؟
- چه قدم‌هایی را باید بر می‌داشتم؟
- اگر تا بحال کار نکرده‌ام، در پاسخ به این سئوالات، به کسی که از نزدیک می‌شناسم، فکر می‌کنم.



تکنیک ها و استراتژی های یادگیری 1

- کدام فعالیت های یادگیری را می شناسم؟
- کدام فعالیت های یادگیری را در کورس می پسندم؟ کدام را نمی پسندم؟ چرا؟



موقعیتی را بخاطر می آورم که در آن چیزی یاد گرفتم.

- آن موقعیت چگونه بود؟
- چه کسی در آن سهیم بود؟
- من خود چه کردم؟
- چگونه می توانم از این تجربه جهت یاد گیری زبان آلمانی و آموزش شغلی ام استفاده کنم؟



به وسایل یادگیری ام (کتاب، پلی کی...) نگاه می کنم.

- آیا نظمی وجود دارد؟ چه نظمی؟
- آنها را با مال همکلاسی هایم مقایسه می کنم.
- آیا مایلم چیزی را در وسایل یادگیری ام تغییر دهم؟



تکنیک ها و استراتژی های یادگیری 2

- چه محلی را برای مطالعه انتخاب می کنم؟ این محل چگونه باید باشد؟
- از چه چیزهایی در طول درس خواندن صرف نظر می کنم؟
- چه مدت می توانم تمرکز خود را حفظ کنم؟ در زمان تنفس چه می کنم؟
- بهترین زمان مطالعه برای من چه موقعی است؟ چگونه آنچه را که باید بیاموزم تقسیم بندی می کنم؟



- آیا می دانم هدف من از یادگیری چیست؟
- آیا اهداف من از آموختن، واقعی هستند؟ (نیز رجوع کنید به مبحث "تعیین اهداف")
- پیشرفت های آموزشی خود را چگونه خود سنجی خواهم کرد؟
- آیا آماده هستم؟ – آیا بیش از حد خسته نیستم؟، آیا فکرم به موضوعات دیگر مشغول نیست.....؟



- آیا معتقدم که می توان از کار گروهی بهره برد؟
- کار گروهی چه فایده هایی دارد؟ چه ضررهایی؟
- آیا با کمال میل به همکلاسی هایم پیشنهاد کمک می کنم؟
- آیا می توانم کمک دیگران را بپذیرم؟



استراتژی‌های یادگیری زبان

■ وقتی زبان جدیدی می‌آموزم، چه فعالیت‌هایی برایم سودمند هستند؟



چگونگی برخورد من با موضوع وقت

برای تطابق با تغییراتی که در انتظارم هستند، لازم است کنترل چگونگی برخورد خود با مسئله وقت را بدست آورم. باین منظور تعمق می‌کنم:

- برنامه روزانه من چگونه است؟
- آیا با برنامه صرف وقت خود، راضی هستم؟
- چه مقدار از وقتم را با چه کسی و به چه کاری صرف می‌کنم؟
- چه کسی یا چه کاری وقت مرا "می‌دزدد"؟
- دوست دارم با چه کسی یا با چه کاری وقت بیشتری صرف کنم؟
- چه تغییراتی با شروع به کار یا آموزش برایم پیش خواهد آمد؟ چه کسی یا کسانی از این تغییرات متاثر خواهند بود؟
- چگونه با این موضوع برخورد خواهم کرد؟



تعیین اهداف

وقتی اهداف خود را فورموله می کنم، بسیار مهم است که به واقعی بودن این اهداف دقت نمایم. این کار همیشه آسان نیست. جهت تمرین، به یک هدف خصوصی یا شغلی فکر می کنم، در یک جمله آنرا می نویسم و بدینگونه می سنجم:

- آیا این هدف بقدر کافی واضح فورموله شده است؟
- آیا رسیدن به این هدف اصلا میسر است؟
- آیا این هدف برایم جالب است؟
- آیا می توانم بسنجم، چه وقت به این هدف می رسم؟
- آیا مهلت زمانی برای دستیابی به این هدف وجود دارد؟
- چه تغییری در زندگیم رخ خواهد داد وقتی که به هدف خود دست یابم؟
- آیا با این تغییر موافقم و آنرا اصلا می خواهم؟



برنامه من

اکنون برای خود برنامه ریزی کرده، تعمق می کنم و فهرستی تهیه می کنم:

- هدف من چیست؟
- چه قدم هائی را جهت رسیدن به هدف باید بردارم؟
- چه مسائلی را هنوز باید روشن کنم؟
- چه کسی می تواند بمن کمک کند؟
- چه کاری حاضرم در ازای این هدف انجام دهم؟
- چه تغییراتی در این صورت پیش خواهد آمد؟
- روی چه ترتیبی قدم های لازم را بر خواهم داشت؟
- تا چه وقت می خواهم تک تک این قدم ها را برداشته باشم؟
- چه خواهم کرد تا بتوانم زمان بندی خود را جهت رسیدن به هدفم حفظ کنم؟
- پس از برداشتن کدام قدم ها، به خود پاداش خواهم داد؟ چگونه؟



خود سنجی برنامه ام

برای سنجش واقعی بودن برنامه ام و اینکه چیزی را فراموش نکرده باشم، آنرا برای شخص دیگری، تا حد ممکن با جزئیات دقیق، تعریف می‌کنم. سپس ما با هم تعمق می‌کنیم:

- آیا همه قدم‌ها روشن هستند؟
- آیا همه قدم‌ها مستقیماً به هدف منتهی می‌شوند یا به بیراهه؟
- آیا چیزی را متوجه نبوده و از نظر انداخته‌ام؟



برنامه من

هدف

چه کار باید کنم؟

چه کسی می تواند بمن کمک کند؟

تا چه وقت می خواهم به هدف خود برسم؟

تاریخ جدید

قبول است (OK)



هدف

چه کار باید کنم؟

چه کسی می تواند بمن کمک کند؟

تا چه وقت می خواهم به هدف خود برسم؟

تاریخ جدید

قبول است (OK)



هدف

چه کار باید کنم؟

چه کسی می تواند بمن کمک کند؟

تا چه وقت می خواهم به هدف خود برسم؟

تاریخ جدید

قبول است (OK)



برنامه من (دنباله)

هدف

چه کار باید کنم؟

چه کسی می تواند بمن کمک کند؟

تا چه وقت می خواهم به هدف خود برسم؟

تاریخ جدید

قبول است (OK)



هدف

چه کار باید کنم؟

چه کسی می تواند بمن کمک کند؟

تا چه وقت می خواهم به هدف خود برسم؟

تاریخ جدید

قبول است (OK)



هدف

چه کار باید کنم؟

چه کسی می تواند بمن کمک کند؟

تا چه وقت می خواهم به هدف خود برسم؟

تاریخ جدید

قبول است (OK)



برنامه کلی سال

چه کار خواهیم کرد

ماه / سال

[illegible]

Te Iná - Surka Ke a go rata 14110 3300 Se Amc
من ترا دوست Be Fe jan an tai 3300 3300 Volim
NDIKUKONDA 3300 3300 Banan me 3300 3300
ma ma mada we TE ILIBESC 290 3300 3300 Saya cinta pada
K 3300 3300 Tengga Caru je t'aime 3300 3300 3300
3300 3300 3300 Kita suka pa nyana MAN 3300 3300
Nalingu 3300 3300 3300 3300 3300 3300 3300 3300 3300 3300
Tiako 3300 3300 3300 3300 3300 3300 3300 3300 3300 3300
ASSAVAKKIT 3300 3300 3300 3300 3300 3300 3300 3300 3300 3300
Te guiro 3300 3300 3300 3300 3300 3300 3300 3300 3300 3300
3300 3300 3300 3300 3300 3300 3300 3300 3300 3300

مفهوم	توضیح به فارسی	مفهوم و توضیح آن به زبان خودم
پوشه	پوشه ای که در آن شخص مدارک و نمونه های کار خود را جمع آوری می کند تا شایستگی ها و تخصص هائی را که دارد، عرضه کند.	
شایستگی ها	توانائی ها و دانسته ها، طرز تفکر و نظراتی که به کار می گیرم تا به هدف معینی دست یابم. این شایستگی ها را در نتیجه تجارب عملی و پروسه های هدفمند آموزشی بدست آورده ام.	
تخصص ها	شایستگی هائی که در چهارچوب یک آموزش رسمی یا تجربه کاری بدست آورده ام و بوسیله مدارک تائید شده اند یا بصورت دیگری از طرف یک صاحب نظر بیرونی برسمیت شناخته شده اند.	
شایستگی های کلیدی	شایستگی هائی که مخصوص تخصص نیستند. شایستگی هائی که مربوط به رفتار با دیگران، طرز برخورد به وظایف و اشیا، برخورد به مسئله وقت و به شخص خودم، هستند. چون این شایستگی ها بعنوان شایستگی های اساسی و پیش شرط تمام اند، شایستگی رشته های کاری شناخته شده های "کلیدی" نامیده می شوند.	

مفهوم

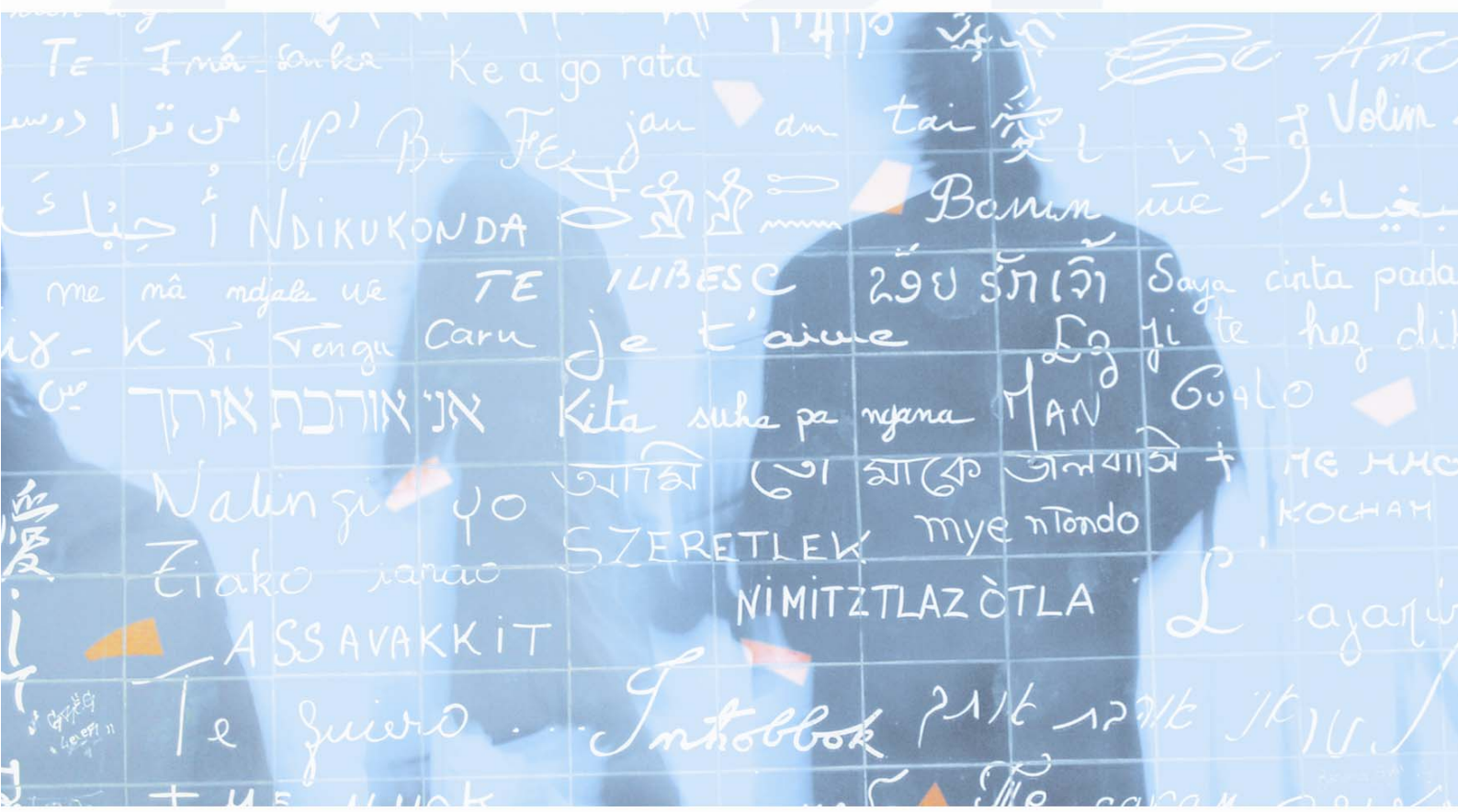
توضیح به فارسی

مفهوم و توضیح آن به زبان خودم



محتوی

تجارب



زیستن در فرهنگ های متعدد

بعنوان یک مهاجر، من زندگی در فرهنگ های متعدد را تجربه کرده ام.

- این تجربه چه منفعتی برایم دارد؟
- چه توانایی هایی را بدلیل تجربه زندگی در فرهنگ های متعدد، بدست آورده ام؟
- این تجربه و توانایی ها در چه موقعیت هایی می توانند برایم سودمند باشند؟



برانگیختن انگیزه در خود

من در زندگیم مجبور بودم با اتکا به نیروی خود بر موانع و مشکلات فائق شوم. برای این کار می بایستی دائماً در خود برای اهدافم ایجاد شور و شوق و انگیزه کنم، بطور فعال اطلاعات لازم را جسته و عیارقم مشکلات، در رسیدن به اهدافم پایداری کنم.

■ چه چیز در این روند برایم آسان بود، چه چیزی مشکل؟

باین صورت نشان داده ام که می توانم در خود ایجاد انگیزه کنم.



سازماندهی مستقل

من در زندگیم به هدفهائی رسیده ام و باین منظور می بایستی وقت و نیروی خود را سازماندهی می کردم.

- کجا و کی چنین بود؟
- چگونه این کار را کردم؟
- چه چیز در این روند برایم آسان بود، چه چیزی مشکل؟

باین صورت نشان داده ام که می توانم وقت و نیروی خود را جهت رسیدن به اهدافم سازماندهی کنم.



آگاهی به مسئولیت های خود

عادت دارم، وظایفم را معتمدانه انجام داده، بر قول و قرارهایم پایبند بوده و مسئولیت عواقب کردار خود را بعهده گیرم.

- این وظایف در گذشته چه بودند و در حال حاضر کدام ها هستند؟
- چه چیزی برایم در این رابطه آسان است، چه چیزی مشکل؟

باین صورت نشان داده ام که می توانم قبول مسئولیت کنم.



توانایی تحمل فشار و غلبه بر استرس

هر از چندی، مواقعی پیش آمده که تحت فشار و تنش توانسته ام بطور فعال عمل کرده و قادر بوده ام وظایفم را پایان برم.

- در این موارد حالم چطور بود؟
- چه کردم که موفق شدم؟
- چه تجربه ای از این موارد را می توانم در وضعیت کنونی خود بکار گیرم؟

باین صورت نشان داده ام که می توانم بر فشار و استرس فائق شوم.



توانایی برقراری ارتباط با دیگران

به مواقعی فکر می‌کنم که توانستم با گفتگو، مشکلاتی را حل کنم یا به ایده‌های مهم جدیدی دست یابم.

- اینها چه مواردی بودند؟
- چه کسی یا کسانی در این گفتگوها شرکت داشتند؟
- آیا بیشتر شنونده بودم یا گوینده؟ کدام نقش برایم خوش آیندتر است؟

باین صورت نشان داده‌ام که قادر به معاشرت، تفاهم و ایجاد ارتباط با دیگران می‌باشم.



توانائی همکاری

وظیفه یا فعالیتی را بخاطر می آورم که مشترکا با افراد دیگر انجام داده ام و بخوبی از عهده آن برآمدم، چون با هم کار کردیم.

- چرا بصورت گروهی کار کردیم؟
- چه کسی چه کاری را انجام داد؟
- چه نقشی را من بعهده گرفتم؟
- آیا خواستن کمک از دیگران یا پیشنهاد کمک به دیگران برایم آسان است؟

باین صورت نشان داده ام که می توانم با دیگران همکاری کنم.



توانایی حل اختلاف

بعنوان یک مهاجر، من زندگی در فرهنگ های متعدد را تجربه کرده ام. در مواردی که علایق من با دیگران متفاوت بود و یا به سوء تفاهماتی و یا مشاجره ای مابین دیگران، مثلاً در خانواده، میان دوستان، همکاران یا رؤسا پی بردم،

- برخورد من در این موارد چگونه بود؟
- آیا کوشش کردم راه حلی پیدا کنم؟ چقدر طول کشید؟

باین صورت نشان داده ام که توانایی برخورد صحیح با اختلافات را دارم.



توانایی جهت گیری برای یافتن راه حل

وقتی به مشکلی برخورد می کنم، آیا توجهم بیشتر متمرکز خود مشکل می شود یا به راه حل آن؟
■ نمونه ای را بخاطر می آورم که راه حل خوبی برای حل آن مشکل یافتم.

باین صورت نشان داده ام که می توانم برای حل مشکلات جهت یابی کنم.



انعطاف

من در زندگیم نشان داده ام که قادرم از نقشه هایم صرفنظر کرده و نقشه های جدیدی را دنبال کنم.

- در این موارد حالم چطور بود؟
- چه کس دیگری غیر از خودم، متاثر از این تغییر بود؟
- چه تاثیر مثبتی این تغییر داشت؟

باین صورت نشان داده ام که می توانم انعطاف پذیر باشم.



توانائی سازماندهی

در زندگیم چندین بار برنامه ریزی دراز مدت کرده، پیش داده های متفاوتی را با هم منطبق کرده و کارهایی را پایه ریزی و راه اندازی کرده ام.

- این موارد کی و کجا بودند؟
- چگونه آنها را انجام دادم؟
- چه چیزی برایم آسان بود، چه چیزی مشکل؟

باین صورت نشان داده ام که می توانم قادر به سازماندهی باشم.



زبان آموزی

برای یادگیری یک زبان جدید خوب است که بر استراتژی های موفقیت آمیزی که تا بحال بکار برده ایم، و نیز بر چگونگی رابطه خود با زبان جدید آگاه باشیم. من تعمق می کنم:

- چگونه زبان مادریم را آموختم؟
- چگونه زبان های دیگر را آموختم؟
- چه احساساتی نسبت به زبانهایی که صحبت می کنم، دارم؟
- چه احساسی نسبت به زبان آلمانی دارم؟ آیا از آن خوشم می آید؟
- چه چیزی می تواند جهت آموختن زبان آلمانی برایم سودمند باشد؟



عملکردهای زبانی در شغل

بار دیگر فهرست سنجش عملکردهای زبانی در حوزه شغلی 1 و 2 را مرور می‌کنم و از خود می‌پرسم که آیا این عملکردها را تابحال در زبان مادری کرده‌ام یا نه؛ آیا این کارها را در زبان کشور محل سکونت خود نیز انجام داده‌ام و اگر کرده‌ام، کی بوده است.

- در چه موقعیتی بود؟
- چه چیز برایم آسان بود؟ چه چیز مشکل؟ چرا؟
- آیا در آینده مجبور به انجام این عملکردها خواهم بود؟
- چگونه آنها را در آینده انجام خواهم داد؟



مقاطع تعیین کننده زندگیم

به 10 تا 20 سال گذشته زندگیم فکر می کنم، به وقایعی که برایم تعیین کننده بودند.

- کدامشان مهمترین آنها برای من بود؟ چرا؟
- حال من در آن زمان چطور بود؟
- دیگران مرا در آن زمان چگونه می دیدند؟



تخیلات

مجسم می‌کنم، 10 سال گذشته است. فکر می‌کنم، زندگی من ده سال بعد به چه صورت است؟

- با چه کسی زندگی می‌کنم؟ کجا زندگی می‌کنم؟ در چه محیطی؟
- روابط من با خانواده ام و با دوستانم چگونه است؟
- کار من چه اهمیتی برایم دارد؟ چه مقدار از زندگیم را کار در بر می‌گیرد؟
- خارج از کار چه می‌کنم؟
- چقدر پول دارم؟
- وضعیت جسمانی من چگونه است؟



تغییرات

برای اینکه بتوانم با تغییراتی که در پیش دارم، بطور فعال برخورد کنم، از خود می پرسم که تغییرات اصولاً چه معنایی برایم دارند و من چه نقشی تا بحال در تغییرات زندگیم بازی کرده ام. بنا براین مهمترین تغییرات زندگیم را بررسی می کنم:

- این تغییرات چگونه پیش آمدند؟
- آیا دلایل آنها درونی یا بیرونی بودند؟
- چه اهمیتی این تغییرات در زندگی من داشتند؟
- نزدیکانم چگونه آنها را تجربه کردند؟ چگونه من آنها را تجربه کردم؟
- افراد نزدیک من در این مورد چگونه فکر می کنند؟
- چه کسانی در این تغییرات مهم بودند؟ چرا؟



خوشنودی و سلامتی

سلامت جسمانی و خوشنودی روحی، شروط اساسی عملکرد شغلی من هستند. تعمق می کنم:

- وضعیت سلامتی من در حال حاضر چگونه است؟
- چه کاری برای سلامتی خود می کنم؟ چه کاری برای بدن خود می کنم؟
- آیا پیشنهاداتی برای امر سلامتی دارم؟
- به چه چیز احتیاج دارم تا خود را خوشنود حس کنم؟



ریشه های زندگانی کاری من

جهت کشف توانائی های دیگر خود، تعمق در آرزوهای زمان کودکی، گر چه نتوانسته باشم به آنها جامه عمل بپوشانم، می توانند سودمند باشد.

- در کودکی دوست داشتم چه کاره می شدم؟
- سرمشق های من در کودکی چه کسانی بودند؟
- اطرافیانم (پدرم، مادرم، پدر بزرگم، مادر بزرگم، افراد دیگر فامیل) می خواستند که من در بزرگی چه کاره شوم؟
- کدام شغل را بالاخره برگزیدم و آموختم؟ این انتخاب چگونه پیش آمد؟



موفقیت ها

موفقیت هائی را که تا بحال در زندگی داشتیم، پیش خود آگاهانه مرور می کنیم، تا برای راه آینده ام از آنها کسب نیرو کنم. چنین تعمق می کنم:

- تا بحال به چه موفقیت هائی در زندگیم دست یافته ام؟
- تاثیر این موفقیت ها را چگونه و در چه می توانم تشخیص دهم؟
- در چه موارد دیگری می خواهم موفق شوم؟



تصمیمات

من اکنون تصمیماتی می گیرم که تأثیرات مهمی در زندگیم خواهند گذاشت. برای این امر مفید است برای خودم روشن کنم که تا بحال تصمیمات زندگیم چگونه اتخاذ شده اند. به یک تصمیم مهم در زندگیم فکر می کنم:

- چه کسی در این تصمیم گیری مهم بود؟
- به چه صورتی این تصمیم گرفته شد؟ (در طول گفتگوهای، در نتیجه عملکردهائی، سریعاً، در طول زمان پخته شد،.....)
- چه کسانی در گرفتن این تصمیم موثر بودند؟ چه نقطه نظرهای این اشخاص داشتند؟
- اساس این تصمیم چه بود؟
- این تصمیم چه نقشی در زندگی آینده ام دارد؟



توانائی وفق خود با شرایط

توانائی تطبیق خود با شرایط، کمک بسیار با ارزشی در عملکرد شغلی است. من در زندگی مکرراً نشان داده ام که می توانم خود را با شرایط موجود وفق دهم، گر چه همیشه هم آسان نبود.

- کجا و چگونه خود را وفق دادم؟
- چه دستاوردی از آن داشتم؟
- در چه موردی و با چه چیزی نمی خواهم خود را وفق دهم؟

