

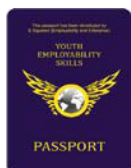
# E F O U R World

## Заетост от А до Я

За работника на знанието на 21<sup>ви</sup> век



‘Не става въпрос за работа, а за начин на живот’



**YES**

Youth  
Employability  
Scheme

*Education gives you Wings*



**Choice  
Freedom**

## Въведение - Вашият живот е ваша работа



*‘Нищо не е гарантирано на тези, които не правят нищо’*

Светът става все по-сложен и технологичният напредък има своите предимства и недостатъци. Като погледнем навсякъде около нас хората се разхождат с главата надолу, гледайки техните смартфони. Дори може в момента да четете през телефона си, но без съмнение го четете през някакъв вид екран. Сега не се различаваме от животните по това, че използваме език, но и по това, че прекарваме повече време неподвижно, отколкото всички други бозайници, правейки много от ежедневните ни задачи през екран. Тези екрани са нашата виза за света, за много важен социален инструмент, който е от решаващо значение за взаимодействието ни с приятели, както реални, така и виртуални. Разбира се, тези екрани предлагат и възможности за работа откъдето и да е, както по този начин печелим доходите си.

Но това не е толкова просто, има множество продукти онлайн, които предлагат лесно и бързо забогатяване с много малко усилия, но в повечето пъти са платени услуги, които рядко имат някакъв успех. Въпреки това старото клише „Ако е прекалено хубаво, за да е истина, то вероятно е“ не е далече от истината. В реалността най-добре да се изкарат пари и да се подобри стандарта на живот чрез онлайн/ дистанционни професионални дейности, които отговарят на вашите нужди и стремежи, е да помислите за себе си като за бизнес, а оттам и за заглавието на това въведение „Your life is your business“.

В глобализирания свят и с толкова много технологии конкурентоспособността изисква от всички нас да мислим по отношение на нашите умения и как можем да добавим стойност към веригата на доставки. Всички ние имаме желания, но ако искаме да се радваме на начина на живот, към който се стремим, е от съществено значение да бъдем продуктивни и да развиваме и мобилизираме търсените умения или да създаваме нови предприятия. Мислейки за вашия бюджет като за бизнес, ни позволява да си зададем въпроси, от сорта на:

- Защо бих те наел?
- Колко бързо мислиш, че може да добавиш стойност към моят бизнес?
- Какви са вашите планове за следващите три години?



Тези, както и други трудни въпроси стават все по-чести в интервютата за работа и гледат на базата на уменията, като се търси начин да бъдат развити и подобрени към икономическа реалност и адаптирани към вашия вроден потенциал. Често задачата изглежда обезсърчаваща и много програми за преподаване и учене са фокусирани върху съдържанието и учебните програми. За щастие, тези ситуации се променят, тъй като училищата, колежаите и някои университети признават своите роли и отговорности, като помагат както на младите хора, така и на по-възрастното поколение да намират нови, по-перспективни работни места както и да създават свои собствени компании и бизнес начинания.

В този документ, екипът на E4 ще ви подготви за пътешествие през заетостта посредством модела E4, така, че да можете да започнете пътуването, за да подобрите живота си и да подобрите бизнеса си, който е вашият живот.

**Как да използвате това ръководство** – Това ръководство е изготвено от екипът на **Employability4 (E4)**, който подкрепя вашето пътешествие, за да подобри уменията ви за работа, изгражда вашият опит, професионално развитие, достъп до възможности и т.н. Работа от А – Я и след това всяко от приложенията А – Я, това ще даде тласък на професионалното ви развитие и ще ви помогне да планирате и развиете план за умения за заетост и отворени възможности. Работа чрез А-Z стъпка-по-стъпка, не бързайте и отнема време да се обмисли какво всеки представлява и го свържете с вашия собствен контекст и професионални стремежи.

**Кой - Employability4 A-Z** е предназначен за хора, които имат интерес да подобрят уменията си за работа, родителите, които имат деца, които се борят да започнат процес на професионално развитие, или учители и работници от общността, които подкрепят развитието на умения за наемане на работа с групи млади хора и/или възрастни обучаеми.

**Може да получите достъп до всичко необходимо, без да давате пари**



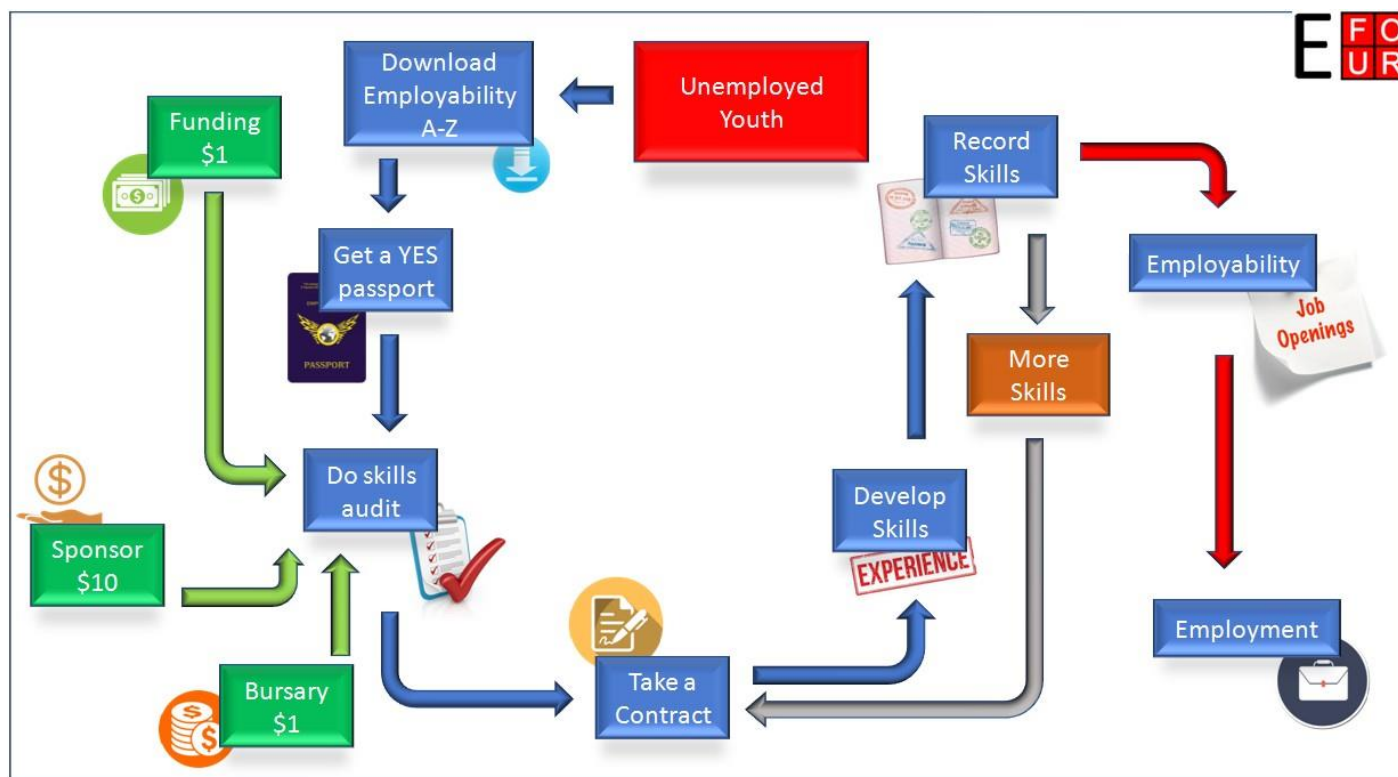
## Как работи модела E4

Моделът E4 проектиран да помага на всички, които се интересуват от уменията за работа и имат ограничен достъп до средства, възможности за учене, опит в работата и стажантски дейности.

Потребителите ще развият своите базисни умения, възможности, сфера на развитие, както и областта на натрупания до момента опит. Онези, които се интересуват от бизнес стартъпи също така ще намерят помощни материали и ще могат да прилагат подхода Enterprise 360, разработен от екипа на E4.

Моделът E4 е 12-степенен процес, който следва всичките 12 стъпки много внимателно.

**Подхода на потребителя е представено по-долу**



*"Покажи ми човек, който обича работата си и аз ще ти покажа човек, който никога не е работил" **Анонимен източник.***



## Как да използваме ръководството

### Стъпки

- 1** Посетете един от E4 сайтовете.
- 2** Регистрирайте или изтеглете А-Я.
- 3** Работете, чрез E4 А- Я. Уверете се, че сте се ангажирали с екипа на E4 [help@employability4world.com](mailto:help@employability4world.com)
- 4** Вземете вашият YES Passport (безплатно онлайн, или като си закупите приложението).
- 5** Направете одит на уменията – достъп чрез уебсайтовете на E4.
- 6** Попълнете вашият YES passport с вашите умения и опит.
- 7** Попълнете вашите основни умения.
- 8** Използвайте личния си план за развитие, SMART целите за 1\$ договори.
- 9** Попълнете онлайн формата за стипендии.
- 10** Разгледайте InternZone-та и идентифицирайте възможностите (убедете се, че сте попълнили договорите за 1\$).
- 11** Посетете работната зона.
- 12** Попълнете вашият YES passport.

Следвайте 12те стъпки и попълвайте постоянно вашият YES passport. Тези стъпки ще ви помогнат да:

- Значително ще подобрите вашите основни умения.
- Ще разкриете пред себе си много нови възможности.
- Ще създадете бизнес идея.
- Ще намерите подходящи начини за развитие на професионалния си път.

## Преди да започнем

**Приложенията и \$1 договори са достъпни за тези,  
които могат да си го позволят**

Ако не сте в състояние да си го позволите, може да кандидатствате за стипендия от \$10, което ще ви даде достъп до 10 едно-доларови цифрови задания

Онлайн регистрацията на YES passport е безплатна. Кандидатстването за стипендия може да се попълни онлайн тук

Employability 4 World

Ако изберете да закупите приложението ще получите 3 x \$1 договори безплатно.



*„Успехът не е нещо случайно. Това е упорита работа, постоянство, учене, изучаване, жертва и най-вече, любовта на това, което правите или се учите да правите“  
Пеле*

**Помнете, че сте изтеглили Employability 4 А-Я докато се развивате  
като работник на знанието**

**Вашият основен актив е вашият *Мозък*, затова го използвайте  
правилно!**

**Да започваме!**





- A. Достъп до вашия потенциал
- B. Подготовка - Футурология като референция
- C. Обработка на вашето отношение
- D. Откриване на вашата страст
- E. Професионално ангажиране
- F. Намиране на правилният път и посока
- G. Настройка на целта
- H. Навици
- I. Инициативата - ключов фактор
- J. Действия за успех
- K. Познаване на своите граници
- L. Оставяне на знак /маркиране/
- M. Управление на времето
- N. Нови умения
- O. Списък с възможности
- P. Публично говорене
- Q. Въпросите са от съществено значение
- R. Четене
- S. Самоувереност
- T. Поемане на рискове
- U. Разбиране на веригата за доставки
- V. Речник
- W. Вашият свят е във ваши ръце
- X. X- Factor на вашия мозък
- Y. Вашият личен план за развитие
- Z. Целта зенит – време да започваме



## A- Достъп до вашия потенциал

*‘Няма тайни за успеха. Това е резултат от подготовка, упорита работа и учене от грешките’*

*Колин Пауъл.*

Всеки има потенциал да постигне това, на което се фокусира, с точното ниво на решителност и постоянство. Често може да изглежда обезсърчаващо и непостижимо, но е важно да се съсредоточим върху тези области и неща, които вероятно ще ни държат заинтересовани и съсредоточени. Не всички от нас могат да бъдат Марк Зукерберг или Ричард Брансън, но истинското богатство не винаги е в многото пари, много хора прекарват голяма част от живота си с по-малко пари, но са щастливи, тъй като те се занимават с дейности, които са им приятни.

Както показва цитатът по-горе, важно е да осъзнаете какви са вашите страсти и след това да ги преследвате. Моделът Е4 е проектиран така, че да предлага безброй маршрути и възможности, позволяващи на потребителя да тества различни области и да търси какво да прави и след това да ги подкрепя в преследването на този интерес.

Как да постигнете пълния си  
потенциал

CLICK HERE

5 стъпки за достигане на вашия  
потенциал

CLICK HERE

## B- Да бъдете подготвени

*‘Да бъдеш подготвен е половината победа’*

*Мигел де Сервантес*

В период на драстични промени не винаги е лесно да бъдете напълно подготвени, но има действия, които всички ние можем да следваме, за да гарантираме, че правим всичко възможно, за да бъдем подготвени до колкото е възможно.

Как можем да се подготвим? **Моделът Е4** има за основа дисциплината футурология, което е просто фокус върху бъдещето (повече на тази тема ще намерите в Appendix F). Днес много от професиите не са съществували преди 10 години и в следващите 10 ще има много такива, които към днешна дата още не съществуват. Например през 1984 г., очакванията за професиите на бъдещето са били следните: експерт по изследвания на слънчевата енергия, учен, лазарен техник, генетичен съветник, експерт по аквакултури, техник по изкуствен интелект, управител на хотел на океана. Единствения от този списък, който следва да видим е генетичен съветник, но с развитието на ДНК и намаляването на разходите за теста за генетична предразположеност, колко време може да отнеме това?

Ето и възможните бъдещи професии за 2030 – хирург амнезия, астро-банкер, мозъчен декодер (четец на мисли), главен готвач- земеделски производител (земеделски ресторант), роботизиран пилот, холодек треньор, машина за рециклиране на отпадъци от космоса, дигитален археолог - всъщност готвач – земеделски производител и дигиталният археолог вече се появяват като професии. И така да бъдеш подготвен означава да наблюдаваш и да обмисляш уменията и интересите си за целите на бъдещето си.



Мислейки от гледна точка на футорологията, както изгражда вашият личен план за развитие и идентифицирате SMART цели, не се въздържайте да освободите въображението си за това, което ви вълнува, свързано с бъдещите технологии. Потърсете ресурси.

Посетете [www.2045.com](http://www.2045.com) и гледайте видеото на началната страница за интересен пример как може да се разгърне бъдещето, как можем да се подготвим за това?

Как да ограничите стреса, като се  
подготовите предварително за промените  
Как да сте готови за всичко

CLICK HERE

CLICK HERE

## C – Обработка на вашето отношение

*‘Някои хора сънуват големи постижения, докато други са будни и работят върху тях’  
Анонимен източник*

Отношението е всичко, никой успешен човек не се радва на успеха, без да има правилното отношение.

Как обработим отношението си? За съжаление това не става с магическа пръчка, а се изисква внимателно обмисляне и планиране. Да, тези думи са банални, но много хора си поставят свръх амбициозни цели от рода на „До 30 години трябва да стана милионер, а след 40 ще се пенсионирам“. Но думите искат действия, и често се стига до провал именно заради нереалистично големите очаквания и цели.

Нереалистично големите цели са „убиецът“ на позитивното отношение. Вземете примера на годишните ви планове, като хората които от пълнат фитнес залите през януари за да влезнат във форма и да си реализират целите им е нужна отдаденост. Най-добрият кислород за отношението е успехът, и това е най-добре да се постигне стъпка-по-стъпка. На това се основава големият успех.

Например разпределете по един час на ден, за да се фокусирате върху вашите умения за работа, идентифицирайте областите, които искате да развиете и използвайте този час за дейности, които ще ви позволят да достигнете или развиете тези цели.

Започнете с проучването на уменията, които можете да намерите в [одит на уменията](#).

4 начина за развиване на по-добро отношение

CLICK HERE

Правилното отношение за развиването на вашия  
живот

CLICK HERE



## D – Откриване на вашата страст

*‘Хората, които работят със страст стигат до финансов комфорт и богатство по-често от онези, които не го правят’*

**Джейн Чатки**

Няма по-голямо богатство от удовлетворението от работата, или казано по-просто, както се вижда от този и останалите цитат, че тези, които наслаждават на работата си много често са по-успешни от останалите.

Най-добрият начин да помислите за това е да преследвате удоволствието от работата, а не парите. Но за много хора често е трудно да се намери страстта си по отношение на работните и професионалните дейности. Това е добра причина да се пробват много различни неща. Често мислим, че има неща, които няма да ни харесат, но след като започнем да ги вършим се оказва, че са неочаквано приятни за нас.

Екипът на **E4 би искал да** ги наричаме подхода на фалшифициране на работата, където щом знаеш какво не ти харесва да правиш, се доближаваш до онова, което би искал да правиш. По-добре е да кажеш, че си опитал нещо, което не ти е харесало, отколкото да кажеш, че смяташ, че то няма да ти хареса.

Попитайте всяка успяла личност, което се занимава с публично говорене да ви разкаже как е започнала в началото, те ще ви разкажат колко са мразили публичното говорене.

Как да откриете, коя е вашата страст в 5 упражнения за творчество

[CLICK HERE](#)

4 практически начина да откриете професионалната си страст

[CLICK HERE](#)

## E – Професионално ангажиране

*‘Професионалният писател е аматьор, който не се е отказал’*

**Ричард Бах**

Често казваме на други хора, че са истински професионалисти, но какво всъщност означава това и как можем да сме сигурни, че поддържаме подходящо ниво на професионализъм.

В тези времена на бързи промени и културни норми, които се различават от контекста, от съществено значение е да сте подготвени и да сте наясно с това, което се очаква от вас във всяка ситуация, в която можем да се сблъскаме. Например, въпреки че костюмът и вратовръзката са отживели времето си, за някои работни места все още има строг дрескод.

Освен това, задавайте въпроси на хора, които са в областите, които ви интересуват. Не се страхувайте да се доближава до такива хора в кафенетата и други обществени места и да ги попитате за тяхната работа и се опитайте да научите колкото се може повече от подобен род срещи.

Ако имате достъп до професионалисти, като учители, лектори, училищни ръководители, попитайте ги за техния опит, както и експерти, които имат опит с най-различни работи. Има, разбира се, някои основни правила като подходящо облекло, точност, учтивост, надеждност, честност и почтеност.

Например, ако участвате в интервю за работа или среща с професионалист винаги ще се случи да възникнат неочаквани проблеми с пътуването, затова подранете с 30 минути и отидете в близкото кафе.

Извиненията не правят много добро впечатление, по-добре да можете да поемате отговорност и винаги се ангажирайте с предоставянето на високо качество. Това означава даване на заявка за професионализъм. Може да задавате всякакви въпроси на имейла на **E4** : [help@employability4world.com](mailto:help@employability4world.com)

Ресурси: 10 начина да бъдеш  
професионалист по време на работа  
Кокво означава да бъдеш професионалист

CLICK HERE

CLICK HERE

## **F** – Намиране на правилният път и посока

*‘Мислете си за края и всеки ден се убеждавайте, че работите за него’*

**Райън Алис**

Когато ви попитат, какво бихте искали да правите с живота си, не се стресирайте, както казва Baz Luhrmann в популярната си песен „Wear Sunscreen“, ‘Най-интересните хора които съм срещал, не знаеха какво биха искали да правят в живота си, като са били на 22 години, а някои от най-интересните 40-годишни хора, които познавам все още не знаят.

Намирането на правилния път е по-малко свързано с пътищата сами по себе си, а по-скоро за вашите желания и интереси и намирането на начини да се мобилизират тези желания в нещо продуктивно. Работата по различни задачи и упражнения, като също така се поема работа и отговорности, които първоначално може да не изглеждат подходящи, ще могат да ви помогнат да разберете, кое работи за вас. Погледнете на това като на използването на фалшификаторски подход, както е споменато по-горе за вашето развитие „ако знам какво не харесвам се доближавам до това, което харесвам“.

Моделът **E4** цели да създаде безброй различни онлайн задачи и други дейности, които да подпомогнат учениците/учащите да намерят най-добрите опции за тях от гледна точка на техните интереси и им помагат да разберат къде тяхната страст може да бъде приложена най-продуктивно. Отделете си време, за да проучите добре различните възможности, разгледайте ресурсите, с които разполагате, след което погледнете вашият профил YES passport и областите, които имат нужда от още развитие, изберете набор от подходящи \$1 договори и попълнете.

Ако не можете да си позволите \$1 договори попълнете формуляр, който може да намерите в [www.employability4world.com](http://www.employability4world.com) и ако имате нужда от помощ за попълването на стипендиантката форма, ще получите съдействие от екипа на **E4**

Кариерен  
плакат  
Wear  
Sunscreen

CLICK HERE

CLICK HERE

## G – Настройка за целта 'Да станем SMART'

*'Ако чувстваш, че има нещо, което трябва да правиш, ако имаш страст към него, тогава престани да желаеш, а просто го направи.'*

**Уанда Сайкс**

Да се организираме е подтекста на този наръчник **Employability4** A-Z, тогава защо го няма като раздел? Щом четете този наръчник, това означава, че сте осъзнали нуждата от това да се организирате. Използването на А-Я е добър старт да намерите как най-добре да развиете своя план за действие и да създадете план за професионално развитие.

И така как най-добре да се ангажираме с упражнение за определяне на целта? Нека да започнем със **SMART – 'Да бъдеш умен е въпрос на избор'**

- **S = Savvy /разбиращ/-** Разбирането на това, което работодателите искат и знаят как да бъдат най-добрите
- **M = Motivated /мотивиран/-** Работодателите искат някой, който се откроява от тълпата
- **A = Armed /въоръжен/-** добре образован, с добър опит, добри социални умения, добре подготвен
- **R = Ready /готов/-** -С необходимите основни познания
- **T = Tenacious /упорит/-** - Никога да не се отказвате и **НИКОГА** не позволявайте на никого да омаловажава целите ви

Това са ключови фактори, ако искаме да осигурим заетост, да развием възможности или други дейности за възнаграждение. Ако се стремим да развием собствен проект, социално предприятие и / или стартиране на бизнес, нашите SMART цели са следните:

- **S = Savvy /разбиращ/-** Да установим какво търсят потенциалните ни клиенти, както и кои са ни основните конкуренти?
- **M = Motivated /мотивиран/-** Бъдете решени да следвате бизнес идеята си, дори, ако тя се окаже нежизнеспособна. Научените уроци **НИКОГА** не могат да бъдат загубено време.
- **A = Armed /въоръжен/-** -Ефективните проучения, добрата мрежа от контакти, добрите социални умения, добра подготовка
- **R = Ready /готов/-** Изследване на всички подходящи възможности с необходимите основни познания
- **T = Tenacious /упорит/-** Никога да не се отказвате и **НИКОГА** не позволявайте на никого да омаловажава целите ви. Винаги помнете, че ключът към успеха се крие в упоритостта.

**'В много отношения трябва да преминет прз провал, за да стихнете до успех'** Copyright

Сега, когато смятаме, че сме умни е време да поставим някои **SMART** цели.

- **Specific** /специфични/ (прости, разумни, значителни).
- **Measurable** /измерими/ (смислени, мотивиращи).
- **Achievable** /достижими/ (подходящи, постижими).
- **Relevant** /релевантни/ (разумни, реалистични и обезпечени с ресурси, основани на резултатите).
- **Time bound** /обвързани с времето/ (времеви, ограничени във времето, време/разходи, навременни,).

Използвайки тази рамка, приложете го към план за професионално развитие с помощта на модела **E4**, например:

- **Specific** - Завършване на изследването на уменията и попълването на паспорта си
- **Measurable** - Направете проучване и структурирайте план
- **Achievable** - Ангажирайте се с ресурси и Заетост от А - Я
- **Relevant** - Фокус върху развитието на уменията си и подпомагане за откриването на страстта си към нещо
- **Time bound** - 3 дни.

Не прекалявайте с опитите да развиете всеки аспект, просто бъдете искрени и се убедете, че отговаряте на тези различни критерии.

7 задължителни за четене урока на  
Бенджамин Франклин

SMART Цели

CLICK HERE

CLICK HERE

## H - Навик

*‘Качеството не е акт, това е навик’  
Аристотел*

Навикът често се възприема като отрицателно нещо, всички ние имаме лоши навици и те са склонни да получават по-голямата част от нашето внимание, но както се развиват лошите навици, можем да развием и добри навици. Помислете за вида на добрите навици, които ще подкрепят вашето професионално развитие. Добре известният списък от 7-те навици на успешните хора са:

1. Бъдете порактивни
2. Започнете с мисълта за края
3. Първите неща на преден план
4. Мислете за това какво печелите
5. Първо се опитайте да разберете, а след това да бъдете избрани
6. Синергизирайте
7. Наточете триона

Първите три се фокусират върху самоусъвършенстването и преминаването от зависимост към независимост; следващите три се отнасят до уменията за работа в екип, сътрудничество и комуникация, като същевременно преминават от независимост към взаимозависимост. Докато последният навик се фокусира върху непрекъснатия растеж и подобрение.

**7 Навика за високо ефективни хора**

**6 Етапа и 16 съвета за придобиване на добри навици**

[CLICK HERE](#)

[CLICK HERE](#)

## **– Инициативата е ключът**

*‘Инициативата е да правиш правилното нещо без да са ти казали’*

**Виктор Юго**

Повечето работодатели виждат инициативата в много положителна светлина, особено когато тя е съобразена с ролите и отговорностите на индивида в структурата на компанията и / или проекта. Докато ако изграждате проект или се опитвате да започнете бизнес, инициативата е от съществено значение за постигането на **SMART** целите, които ще си поставите за дейностите си.

Поемането на инициатива, призовава за готовност за поемане на рискове и по този начин изисква планиране и мисъл, тъй както е с всичко, което се разглежда в А- Z; винаги мислете чрез мотивацията и каква цел се надявате да постигнете, когато поемате инициатива.

**Инициативност – ключът към това,**

**да станете звезда**

**10 съвета за добавяне на стойност чрез инициативност**

[CLICK HERE](#)

[CLICK HERE](#)

## J – Жонглиране за успех

*‘Вашата позитивна дейност, съчетана с позитивно мислене води до успех’*

*Шив Кера.*

Природата на много от нашия живот е такава, че нещата са станали много по-сложни, от изискванията на нашите социални дейности в мрежата, необходимостта да се развият умения и способности, до семейството и приятелите и ежедневните отговорности, трябва да се справим с безброй изисквания.

Ключ към това съобщение в **Умение за работа 4 A-Z** е значението на планирането и поставянето на постижими цели, като няма смисъл да се поставят непостижими цели и стремежи и да ги пропуснем. Има няколко ключови момента, които могат да ви помогнат за всички изисквания:

- Развийте своя набор от **SMART** цели
- Поддържайте фокус върху задачите, които помагат за постигането на тези **SMART** цели
- Приемете, че ще има неуспехи и някои неща може да не се осъществят
- Не позволявайте критики на връстниците ви да ви възпират - не всеки иска да напредва – „Висок макс синдром“
- Научете се да се наслаждавате на наградите на усилията, заради самите усилия
- Продължете да работите върху самочувствието си
- Разработване на обучение и умения чрез стъпки
- Разберете и се насладете на стойността на правилата

Това **Умение за работа 4 A-Z** може да стане книга с привила, но екипът **E4** иска да ви окуражи да развиете ваш собствен план и процеси, използвайки този документ като примерно ръководство. Ако се нуждате от помощ не се колебайте да я поискате на [help@employability4world.com](mailto:help@employability4world.com)

Едно от ключовите умения, които всички ние трябва да развием, е да можем да кажем „не“ и да определяме приоритети. Способността да се каже „не“ е нещо, което може да помогне в живота и очакванията, като поемането на задачи, които отговарят на вашите **SMART** цели и подкрепят вашите цели и стремежи, е най-добрият начин да се развие способността да се каже „не“. „Бих искал да го направя, но в момента не отговаря на моите планове за развитие на уменията“.

Разбира се, това не се отнася за тези домакински и други задачи, които трябва да изпълняваме ежедневно - дори екипът на **E4** мрази домашните задължения.

Твърде много топки във въздуха?

CLICK HERE

Научете се как перфектно да жонглирате, как да определяте приоритети

CLICK HERE

## K – Знайте своите граници

*„Успехът не е окончателен, неуспехът не е фатален: важното е да имаме смелост да продължим напред.“ Уинстън Чърчил.*

Повечето от нас страдат от неспособност да казват „не“, особено когато се опитваме да успеем и да напреднем. Да знаем какви са границите ни е отлично качество, когато определяме целите си, набелязваме задачи и стремежи. За много хора не е лесно да разпознаят своите граници и впоследствие да си поставят цели, които е трудно да се постигнат.

Например, когато хората започнат да посещават фитнес, те често прекаляват с тренировките и това може да доведе до намаляване на мотивацията да продължат. Когато си поставяте цели започнете с малки управляеми цели и като ги постигнете, продължете със следващите стъпки. Ако се стремите да влезете във форма, добре е да започнете с 5 лицеви опори всеки ден в продължение на един месец, след това добавяйте по 5 всеки месец, в рамките на 6 месеца ще правите 30 лицеви опори на ден без усилие.

Вижте Zenith цели и zenith стълби на Z по-долу.

Седем начина да кажете „Не“ и да запазите  
добри взаимоотношения  
Как да откриете своята „златна среда“

[CLICK HERE](#)

[CLICK HERE](#)

## L – Да оставиш значима следа

*"Никога не съм усъвършенствал едно изобретение, за което не съм мислил от гледна точка на услугата, която може да даде на другите ... Първо разбирам от какво се нуждае светът, след това продължавам с изобретяването" Томас Едисон*

С нарастващите нива на конкуренция на работното място и при създаването на стартъпи, от ключово значение е да се остави значима следа .

Например, през един уикенд при подбор на стажант за престижен стаж, един от участниците в едно упражнение, забеляза, че всички останали не са склонни да поемат водещата роля в една трудна задача и се възползва от тази възможност. След като беше избран за една от 12-те позиции в Обединеното кралство в глобална хардуерна компания, му казаха, че това е моментът, който е бил решаващ за неговото избиране. След това съответният управител пристъпи към очертаване на всичките му слабости, които бяха забелязали. Но той беше направил положително впечатление, а останалото вече нямаше значение и той имаше възможност да го поправи.

***Така че винаги следете за възможности да оставите значима следа по позитивен начин.***

Copyright Employability 4 world – Cogito 2017



50 лесни но силни начини да оставите значима  
следа

[CLICK HERE](#)

Как да бъдете забелязани от хората

[CLICK HERE](#)

## M – Управляване на вашето време

*„Стремежът към успех без упорита работа е като да се опитате да приберете реколтата там, където не сте засадили“ Дейвид Блай*

Времето е наистина нашият най-голям ресурс и не е възобновяем, което изисква внимателно обмисляне и планиране. Отново тук е тази дума, която минава през това **Умение за заетост 4 A-Z - ПЛАНИРАНЕ**, и както е в клишето „Който не успее да планира, планира да се провали“. Основното за ефективност на планирането е как да разпределите времето си.

Ефективните хора винаги са ефективни в използването на времето. Има много правила и насоки, които всички ние можем да следваме, вижте връзката ресурси по-долу, но ключът е да решите какви са вашите приоритети и след това да планирате своите **SMART** цели и да разпределите времето си. Един от ключовите уроци, които трябва да научите, е, че да бъдете продуктивни с времето си, периодите на свободното време са по-приятни, ако се чувстват като награда и носят по-малко вина.

Колко често си правите почивка и през цялото това време си мислите: „трябва да си направя домашното“. Най-доброто време за свободното време е времето, спечелено от усилието да се постигне целта. Като използвате най-ценния си ресурс, времето, съгласувано и по плана, е най-добрият начин да постигнете целите си и това ще ви помогне да сте мотивирани.

Как да управлявате времето си с 10 ценни съвета

[CLICK HERE](#)

Работете по-интелигентно, не по-упорито: 21 Съвети за управление на времето,  
за да постигнете производителност

[CLICK HERE](#)

## N – Нови умения

*‘Всеки има шанс да се научи, подобри или да изгради набор от умения’  
Том Питърс.*

Екипът на E4 е разработил модел от осем организационни области, както е показано в YES passport. Това са следните области:

- Самоуправление и поемане на отговорност
- Ефективна работа с други хора
- Информираност от страна на бизнеса и клиентите
- Вземане на решения и решаване на проблеми
- Инициативност и предприемачество
- Комуникация и грамотност
- Математическа грамотност /смятане
- Използване на ИКТ

Тези организационни области са структурирани по съвременните рамки, свързани с уменията за наемане на работа. На платформата на E4 ще намерите 10 основни договора за умения, които ще ви позволят да развивате и защитите някои от вашите YES печати и да започнете да създавате автобиографията си.

Някои от уменията, които вече имате, ще ви помогнат да започнете с попълването на вашия YES Passport. След като имате печатите можете да получите приложението YES и/или достъп до \$1 договори (с приложението получавате три безплатни \$1 договори, за да започнете).

**Запомнете** - Ако не можете да си позволите разходите, може да кандидатствате за стипендия, като попълните формата и я изпратете на екипа на E4. Формулярът може да бъде намерен на E4World и други E4 сайтове.

Винаги търсете възможности да подобрите и затвърдите вашите уменията, средството по-долу дава пълен списък на някои нови умения, които можете да обмислите. Екипът на E4 е решен да подпомогне по всякакъв начин всички ученици и обучаеми и ако имате някакви проблеми или имате нужда от помощ и напътствия, изпратете искане за помощ до [help@employability4world.com](mailto:help@employability4world.com)

**88 Нови умения за учене  
днес  
Какви са уменията на 21-ви  
век?**

CLICK HERE

CLICK HERE

## O – Списък с възможности

*‘Възможностите се удвояват, когато се грабнат’  
Сун Дзъ*

Възможностите са като глухарче, като го откъснете и духнете, давате възможност то да се разлети и да се разпространи, така, че да образуват нови и нови глухарчета. Екипът на **E4** е създал **Списък с възможности** което може да бъде намерена в Moodle. Тук са изброени различни проекти, реклами за стажове, и възможности за работа, които могат да бъдат намерени и те ще бъдат редовно актуализирани.

Насърчаваме ви да го посетите и да добавяте нови възможности за вас, предлагащи услуги или умения, които може да предложите. Ако планирате проект или бизнес стартър, това би било добра област да се намерят еднакво мислещи потребители, които биха работили с вас, за да се създаде идеята и да се стартират нови проекти.

Това е добра област да се изградят умения и опит и да подготви достъп до Basecamp базираната InternZone-a. Ако търсите да си осигурите Basecamp стипендия, трябва да прекарате време обследвайки списъка с възможности, работейки с екип по проекта и/или, ваша бизнес идея/проект.

Как да си създадете собствен късмет

[CLICK HERE](#)

Най-добрите възможности са онези, които създавате за себе си

[CLICK HERE](#)

## P – Публично говорене

*‘Публичното говорене, за мен, или говоренето дори пред шепа хора е най-големият ми  
страх’  
Бил Клез*

За много хора най-големия им страх е говоренето пред публика, помислете как се чувствате вие в такава обстановка? Както това, така и други неща от които ни е страх, най-добрият начин за преодоляване на страха е като се изправите срещу него. Това може да се случи и на малки стъпки, например когато работите в група често ли се срамувате да сте на показ и да трябва да изнасяте доклад? Има ли по-добър начин от това да си кажете ‘Аз ще го направя’. Такъв вид груповата работа обикновено са за по-малките аудитории и като започнете да се чувствате по-комфортно, можете да започнете да се проявявате при по-голяма аудитория. Да, първият път може да сте малко нервен, но вторият, третият и четвъртият път, става по-лесно и по-лесно, докато не започнете да го приемате за нещо съвсем естествено.

20 съвета за публично говорене на най-добрите TED Talks  
 Седем принципа на ефективното публично говорене

CLICK HERE

CLICK HERE

## Q – Въпросите са от съществено значение

*‘Успешните хора задават по-добри въпроси и в резултат на това получават по-добри отговори’*

**Тони Робинс**

Повечето хора смятат, че задаването на въпроси е по-скоро характерно за класните стаи или при друг тип подобни процеси на учене, но на работното място значението на въпросите също е съществено.

По-специално в нововъзникващото съвременно дистанционно обучение и дигитално базирани комуникационни среди, ясното разбиране на очакванията за всяка задача е ключът към продуктивността и посрещането на очакванията. Никой въпрос не е "глупав", тъй като позволява на всички страни да бъдат ясни от това, което трябва да се прави, кога и как.

Развиването на вашите SMART цели е много-по добро, когато задавате въпроси на всяка стъпка. Ако имате въпроси, на които няма отговор, може да се обърнете към раздел **FAQs** на **E4World**, като изпратите въпрос на [help@employability4world.com](mailto:help@employability4world.com)

Значението на задаването на въпроси за повишаване на компетенциите на висшия ред  
 Значението на задаването на въпроси

CLICK HERE

CLICK HERE

## R – Четене

*‘Четенето за съзнанието е това, което е спорта за тялото’*  
**Джоузеф Адисън**

Четенето е основно умение не само за удоволствие, но и по отношение на променящите се характеристики на работното място, научните изследвания и достъпа до медии, имейли, онлайн съобщения и т. н. прави способността да четете и възприемате информация бързо.

Докато се развивате като професионалист в важно да развивате вашето умствено стимулиране колкото се може по-добре, като се замислите как използвате времето си. Четенето на постове на вашите приятели може да е интересно, но как би било полезно за вашето развитие на ниво, което да може да подобри вашата продуктивност, както и вашата способност да добавите стойност към веригата? Четенето, също така е основен ключов фактор за обогатяването на вашия речник.

**10 ползи от четенето: защо трябва да четете всеки ден**

[CLICK HERE](#)

**8 Причини за четене на (реална) книга**

[CLICK HERE](#)

## S - Самоувереност

*‘Ако повярвате, че можете, вие сте наполовина успели’*  
**Теодор Рузвелт**

Самоувереността е съществен фактор за работника на знанието и много от нас страдат на някакъв етап от липсата на увереност. Това е естествено, тъй като никой не е уверен във всичко онова, което прави.

При планирането на вашият професионален път, проучете възможностите и начина за изграждане на вашата самоувереност. Ключ към развитието на вашата увереност е да залагате единствено цели, които са достижими и реалистични, но също така да знаете, че провала е естествена част от вашето развитие.

**Изграждане на самоувереност**

[CLICK HERE](#)

**Как да увеличите самочувствието си**

[CLICK HERE](#)

## T – Поемане на рискове

*“Осмели се и възможността ще се появи”*  
**Дзен**

Всички хора имат страхове и това е съвсем естествено, но е важно да можем да поемаме рискове и да признаем, че поемането на риск е необходимо, ако трябва да реализираме своите амбиции и стремежи.

Както казва не само Уинстън Чърчил, а и платформата **Employability4** A-Z, ‘неуспехът не е нещо фатално’, трябва да признаем, че като работници в областта на знанието ще правим грешки, но това как се учим от тези грешки и коригираме плановете си, за да гарантираме, че ще станем по-силни и по-добри в справянето с предизвикателствата и постигането на нашите SMART цели.

7 причини защо поемането на риск води до  
успех  
Рискувайте: шансовете са по-добри от  
колкото смятате

[CLICK HERE](#)

[CLICK HERE](#)

## U – Разбиране на веригата за доставки

*‘Не организациите се конкурират, а веригата за доставки се конкурира’*  
**Анонимен автор**

Гръбнакът на всички човешки общества са вериги на доставки, дори най-примитивните човешки селища трябваше да разчитат на вериги за доставки, въпреки че днес веригите за доставки са далеч по-сложни, глобални и дълги. Начинът, по който ще се впишете в тези вериги за доставки, е от основно значение за плана, който сега трябва да проучите.

Работниците в областта на знанието са от основно значение за ефективните съвременни вериги за доставки, където дори изкуствения интелект не би могъл да замени хората и тяхната функция. След като сте избрали да бъдете работник на знанието, от ключово значение е да виждате как се променя веригата на доставки, и какви умения ще се изисква за новата такава.

5 примера за управлението на едни от най-добрите  
вериги за доставки  
Верига на доставките: Значение, пример и ползи (с  
диаграма)

[CLICK HERE](#)

[CLICK HERE](#)

## V – Речник

*‘Речникът е въпрос на изграждане, както и използването на думите’  
Дейвид Кристал*

Кутията с инструменти на работника на знанието е езикът с който той може да си комуникира ефективно, да предава и да има достъп до сложни идеи и концепции. С богат речник, работникът на знанието е добре въоръжен, за да се справи с изискванията на модерното работно място, да взаимодейства в екипи и по-ефективно да споделя идеи и концепции.

Развийте речника си

[CLICK HERE](#)

Лесни начини за подобряване и разширяване на Вашия речник:  
Седем съвета за изучаване на нови думи

[CLICK HERE](#)

## W – Вашият свят е във ваши ръце

*‘Онзи, който никога не е сбъркал, никога не е опитвал нещо ново’  
Алберт Айнщайн*

Много от вас са чували поговорката „Светът е вашата стридида“ и макар че това винаги е вярно, не трябва да се пропуска ключов аспект на това как перлите се произвеждат от стриди.

Перлата се образува от песъчинка, която влиза в стридата, която от своя страна се опитва да се отърве от нея, докато я покрива с обвивка от вътрешността си (седеф). Това постоянно дразнене на песачинката води до производството на перли.

12 начина да получите много възможности

[CLICK HERE](#)

Как да се възползвате максимално от възможностите на живота

[CLICK HERE](#)

И така- Светът е нашата стридида, но ние трябва да работим усилено, песъчинката може да бъде вашата основна мотивация, за което трябва постоянно да работите, както прави стридата, за да си отгледа своите перли. Помислете за това по отношение на възможностите, Възползвайте се максимално от тях и го включете, както стридите правят на зърното на пясъка.



## X – X- Factor във вашия мозък

*‘В даден момент, човек може да премине и през най-високата планина с една стъпка’*

**Барбара Уолтерс**

Малко хора знаят как работи мозъкът по отношение на изучаването на нови неща, и тъй като това е сложен процес, той може да бъде опростен, както следва.

Мозъкът е най-сложният и неразгадан орган в човешкия организъм, който се състои от близо 100 трилиона връзки. Когато поемам нова информация, възникват нови връзки, и ако ние се уверим, че тези нови връзки възникват редовно в рамките на кратък период от време, това означава, че знанието ни се затвърждава. Помислете за майчиния си език и как го говорите, без да се замисляте, т. е. то е силно запечатано в мозъка ви. Така, че първостепенната цел на всеки е: "да захрани мозъка" това ви прави по-способни да запазите информация, да я споделите бързо и да стане по-ценна. Така че, вашият X-фактор е вашият мозък, изграждане на вашия бизнес, който като работник на знанието е ефективно основан околващият мозък, като ваш фокус.

Четете, изграждайте умения и ги прилагайте на практика.

100 трилиона връзки: нови проучвания за усилията и карта на подробната архитектура на мозъка  
Как да настроиш мозъка си за щастие

CLICK HERE

CLICK HERE

## Y – Вашият личен план за развитие

*‘Онова, от което се страхуваме да направим най-много, обикновено е това, което най-много трябва да направим’*

**Ралф Емерсън**

За да направите идентифицирането на вашите SMART цели и насоки по-лесни, може да е полезно да се изгради вашият личен план за развитие. Да имаш план е по-съществено от всичко онова с което избираме да се борим, а всъщност често е много negliжирано от някои хора, които са решили да стартират бизнес, проект или програма, което може да бъде стресиращо или отнемащо време. Но както е казал Бенджамин Франклин, “Ако се издъниш на плана, значи планираш да се издъниш”, така, че отделете достатъчно време, за да си развие подробен план.

Ето един пример, развит от един от нашите ученици, който работеше на платформата E4 и вече се радва на много голям успех в професията, която си е избрал. Тази таблица съдържа собствените думи на учениците, като са включени и малки грешки, за да се демонстрира, че се акцентира на съдържанието. Тъй като е само за лична употреба, трябва по-малко да ви интересува как се нарича, от това какво казва.

Copyright Employability 4 world – Cogito 2017

## Пример за личния план за развитие

Цели на личностното развитие	Какво	Как	Предположения
Създаването на солидна пътека за кариерно развитие, която надгражда силните ми страни и разглежда слабостите ми и отваря достъп до глобални възможности за заетост и развитие	Предприемане на сериозен личен SWOT анализ (в.ж. приложение Н)	Основен доклад за моите професионални силни страни и Слабости	Разпредели времето, като бъде брутално честен
	Изследвайте ключови области от професионалния интерес в отраслова област	Списък за възможните начини на професионално развитие	Идентифициране на подходящи маршрути; Използвайки всички налични ресурси за мен
	Карта на съществуващите умения срещу умения за всяка област	Пълна карта на уменията за всяка област и упражнение за идентификация на пропуските	Ангажиране с връстници, учители, професионалисти и т. н./Търсене на възможности за подобряване на познанията за промишлените сектори и бъдещи промени
	Проучете възможностите за развитие на уменията	Развитие на уменията	Подходящи възможности за ефективно развиване на умения
	Търсете и прегърнете всички възможности да си повишите способностите	Участвайте в допълнителни учебни дейности, търсете стажове и други дейности, свързани с професионалния опит	Работете активно, за да намерите подходящи възможности
	Ефективно записване на всички нови умения	Популяризиране и ъпдейтване на профила на YES Passport <a href="http://vizualize.me/">http://vizualize.me/</a>	Умения, разработени чрез поемане на ангажимент
	Създаване на нови възможности, чрез ефективен нетуъркинг	Разширяване на професионалните мрежи	Присъствие на подходящи възможности за работа в мрежа и активно участие в

Тази таблица е добра начална точка и може да я приемете, като стандарт, но за да я попълните за себе си, фокусирани върху това какво и как ще направите, което ще ви бъде ценно упражнение. Усъщо може да използвате и линка по-долу.

Личностно планиране на развитието: Какво трябва да  
знаете  
Какво е личен план за развитие

[CLICK HERE](#)

[CLICK HERE](#)

---

Copyright Employability 4 world – Cogito 2017

## Z – Целта зенит- време да започваме

*„Най-голямата награда да станете милионер не е сумата, която печелите. Това е човекът, който преди всичко трябва да станеш“*

**Джим Рон**

Ако искате да реализирате своя потенциал и да осигурите траектория на професионално развитие, която е подходяща за работник на знанието, трябва да се стремите към своя зенит и най-доброто време да започнете е от сега! Не забравяйте, че това е всичко за мозъка ви, това е вашият ключов актив, така че нека се подготвим за успех.

Погледнете Appendix Z за повече информация.

Човешки мозък: факти, функции и анатомия

CLICK HERE

Невронауката Insight: Как да се прекъснат  
лошите навици

CLICK HERE

## Следващи стъпки

*Наслаждавали ли се сте на тези първи стъпки във вашето пътуване за работа?  
Искате ли да отидете по-далеч и да станете по-продаваеми?*

Разполагаме с AA-AZ за закупуване на адрес

E FOUR World

[www.employability4world.com](http://www.employability4world.com)

Направете първата важна инвестиция в бъдещето си.