



ЛИЧЕН ПЛАН ЗА КАРИЕРНО ОРИЕНТИРАНЕ

(Наръчник в помощ на учащите)

Съдържание

МАРР Помагало за учащи	3
Професионални области	5
Първите десет професионални области – 3.0.0	5
МАРР за учащи - упражнение	6
Въведение	8
Професионално значими качества	8
2.1.1 Интерес към съдържанието на работата	10
МАРР за учащи - упражнение	11
2.1.2 Професионален темперамент	12
МАРР за учащи - упражнение	13
2.1.3 Пригодност за извършване на определена работа	14
МАРР за учащи - упражнение	15
МАРР помагало за учащи Част I	16
Въведение Част I	17
2.1.4 Хора	18
МАРР за учащи - упражнение	19
2.1.5 Предмети	20
МАРР за учащи - упражнение	21
2.1.6 Данни	22
МАРР за учащи - упражнение	23
2.1.7 Разсъждение	24
МАРР за учащи - упражнение	25
2.1.8 Математика	26
МАРР за учащи - упражнение	27
2.1.9 Език	28
МАРР за учащи - упражнение	29
Обобщаващо упражнение	30
МАРР Помагало за учащи Част II	31
Въведение Част II	31
Анализ на ученето	32
Предпочитана среда на обучение в клас - 4.1.4	32
Предпочитана среда на обучение - 4.1.5	33
Умения за тестови процедури – 4.1.6	34
Възприятитна ориентация – 4.1.2	35
Умствена ориентация – 4.1.1	36
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	37

MAPP Помагало за учащи

MAPP означава Мотивационна Оценка на Личния Потенциал.

Мотивацията не определя дали можете или не можете да извършвате дадена работа, а показва дали искате да я извършите. Ако имате ниска мотивация да извършите дадена дейност, това не означава, че не можете да я вършите добре.



Опитайте това!

Напишете името си на лист хартия. Сега напишете името си с другата ръка. Писането с предпочитаната ръка е естествено за вас. Писането с другата ръка ви кара да се чувствате странно и неудобно, просто защото ви е много трудно. Имайки възможност да пишете с двете си ръце, вие ще изберете тази, с която ви е по-лесно да пишете. Това е вашето предпочитание.

MAPP Помагало за учащи ще ви помогне да разберете резултатите от теста MAPP. Можете да използвате **MAPP Помагалото за учащи** в клас, сами или с помощта на вашия учител.

MAPP Помагалото за учащи обяснява трите подсекции:

- **Професионална пригодност**
- **Първите десет професионални области**
- **Учене и обучение**

Описателното тълкуване представлява кратко описание на Професионално значимите качества.



Подсекциите Професионално значими качества и Първите десет професионални области ви помагат да свържете мотивацията си с подходящите за вас области за професионална реализация.



Подсекция Анализ на обучението ви помага да разберете кои са вашите предпочитани стилове за учене и обучение. Тази секция е разгледана в Част II на MAPP Помагало за учащи.

Всяка от тези подсекции съдържа две групи кодове. Моля, разгледайте примера в началото на другата страница, за да разберете как да използвате тези числа докато попълвате Помагалото MAPP за учащи.

Кодове и описания във вашите резултати от тест MAPP за учаци:

Код на подсекцията	Заглавие на подсекцията и описание		
2.1.4.	Хора (Какво е отношението ви към хората, подредено по приоритети)		
	0	Наставник (ментор): преценява хората, личностите, мотивите	1
	2	Инструктира: учи, възпитава, влияе, демонстрира	1
	6	В сферата на комуникациите: доброволно информира другите	2
Код на описваното професионално качество	Професионално значимо качество на работника		MAPP Мотивационно ниво

Разглеждайки вашата оценка MAPP за учаци, ще срещнете много параграфи, обозначени с цифрите 1, 2, 3, 4 и 5. Тези цифри представляват вашите мотивационни нива за всяко едно професионално качество. Те са разположени отдясно на описателната фраза или дума. Тези цифри са ключът за разбирането на вашата оценка MAPP.

Значение на Мотивационните нива

Мотивационните нива представляват вашата лична уникална класификация на всяко от професионално значимите качества в списъка. Ето какво означават те:

- 1 ниво** - Завладяващи черти. Това са най-силните ви качества, които ще ви помогнат да постигате успехи в своята работа
- 2 ниво** - Високо мотивационни черти. Те са много важни за вас, за да оставите своя характерен почерк в дадена работа
- 3 ниво** - Средно мотивационни за вас черти
- 4 ниво** - Черти с малко или никакво значение за вас
- 5 ниво** - Черти, към които имате негативно отношение

Разгледайте Мотивационните си нива в следните сфери:

- **Професионално значими качества на работника**
- **Първите десет професионални области**
- **Учене и обучение**

Мислете за тях като за "енергийни" черти, които представляват една цялост, заключена между положителен и отрицателен участък. Черти с мотивационно ниво 1 и 2 са разположени в положителния край на енергийния спектър и показват, че сте високо мотивирани да използвате тези качества, а черти с мотивационно ниво 4 и 5 се намират в отрицателния край.

Имайте предвид, че фактът, че дадена черта се намира на ниво 4 или 5 не означава, че вие не можете да се справите със задачите, свързани с тази конкретна черта. Това просто означава, че нямате желание да извършвате редовно тези задачи. Факт е, че някои професионални качества, класирани на пето мотивационно ниво, могат да ви помогнат да бъдете предпочетен пред друг кандидат за работа с първо мотивационно ниво на същото професионално качество. Това ще зависи от спецификата на длъжността, за която кандидатствате.

Когато четете своята оценка, помнете, че **всички характеристики и таланти са свързани помежду си и не могат да се тълкуват самостоятелно.**

Преди да започнете да работите с вашето MAPP Помагало за учаци, отделете няколко минути, за да прочете оценката си, включително въведението и описателната секция.

Професионални области

Първите десет професионални области – 3.0.0

Свързват Интереса със Съдържанието на работата,
Професионалния темперамент и Склонността за извършване на дадена работа

Разгледайте трите секции във вашата оценка MAPP, озаглавени:

- **Интерес към съдържанието на работата**
- **Професионален темперамент**
- **Пригодност за извършване на дадена работа**

В полетата долу напишете първите едно или две качества от всяка секция. В колоната отдясно напишете първите три професионални области от списъка.

	MAPP казва...	Моите десет професионални области
Интерес към съдържанието на работата...		
Професионален темперамент...		
Пригодност за извършване на определена работа...		

Как вашите интереси, темперамент и склонност за извършване на определена работа могат да ви помогнат да постигнете успех в тези професионални области? Напишете какво мислите:



План за действие

Изработване на план за вашата кариера

MAPP за учаци - упражнение

Вгледайте се добре в себе си и помислете кои са силните ви и слабите ви страни. Помислете къде може да използвате силните си страни. Направете си план, който да ви заведе там, където искате да бъдете. Помнете, че ако не знаете къде отивате, можете да поемете във всяка една посока. Затова помислете добре кои сте и какво точно искате. Направете си план за кариера и преминете към действие.

Вашият план за кариера може да ви помогне:

- Да разберете кои сте
- Да разберете какво искате
- Да определите ценностите си
- Да намерите работа и изградите кариера, която ви подхожда
- Да се подготвите за работата, към която се стремите
- Да получите работата
- Да задържите тази работа

Вземете лист хартия, за да изпълните тази стъпка от Плана си за действие

- 📄 Използвайте тези стъпки като инструменти за изпълнение на вашия План за кариера.
- 📄 Започнете изграждането му, следвайки стъпките, посочени долу:

Стъпка 1, Къде отивам?

Напишете отговора на въпроса в Стъпка 1 на листа хартия, използвайки цели изречения, не отделни думи.

Сега, когато вече знаете коя е вашата професионална сфера, вече можете да решите накъде отивате и каква работа искате да вършите. Например, може да искате да станете системен администратор.

Стъпка 2, Поставяне на цели.

Напишете на листа хартия три цели, които биха ви помогнали да постигнете крайната си цел. Например, избрали сте три цели, които ще ви помогнат да станете системен администратор. Те са (1) завършване на техническо образование (училище/ университет), получаване на сертификата в тази област (2) и провеждане на стаж (3).

Стъпка 3, Направете си план.

Напишете всяка стъпка, която трябва да направите, за да постигнете всяка една от целите. Бъдете конкретни, напишете и примерна дата, на която трябва да направите всяка конкретна стъпка.

Стъпка 4, Преминете към действие.

Направете това, което се написали в своя план. Отметнете всяка стъпка, която правите. Планът ви трябва да бъде подреден по дати....

Стъпка 5, Направете преглед на обстоятелствата.

Помислете как вашето семейство, приятели и занимания ви помагат или пречат да постигнете целите си. Какво бихте могли да промените?

Можете да помолите родителите си, учителите си или приятели, да ви помогнат във вашето начинание.

Винаги помнете какви са вашите цели!

За допълнителна информация относно вашата кариера посетете www.MAPPbg.com. Има и връзки към редица различни уебсайтове, които могат да ви дадат полезна информация за вашата кариера. Просто кликнете на този, който искате да посетите.

Въведение

Професионално значими качества

Следващите няколко страници са посветени на три от подсекциите на Професионално значимите качества:

- 2.1.1 Интерес към съдържанието на работата
- 2.1.2 Професионален темперамент
- 2.1.3 Пригодност за извършване на дадена работа

В резултатите от вашия MAPP тест това са първите три секции с професионално значими качества. Те ще ви помогнат да изучите склонността си да извършвате определен тип работа.

Прочетете баснята за Жабата и Скорпиона. Използва се, за да обясни навиците и талантите на хората.

История за Скорпиона и Жабата

Живели някога Скорпиона и Жабата. Скорпионът искал да прекоси езерото, но не можел да плува. Затова отишъл при Жабата и ѝ казал:

“Моля те, Жабо, пренеси ме през езерото на гърба си?!”

“Бих ти помогнала”, казала Жабата, “но ще трябва да ти откажа. Страхувам се, че може да ме убодеш със жилото си докато плувам”.

“Но защо да го правя?”, попитал Скорпионът. “Не е в мой интерес да те убода, защото ще умреш и аз ще се удавя”.

Въпреки, че Жабата знаела колко опасни могат да бъдат скорпионите, доводите на Скорпиона ѝ се сторили убедителни. Жабата си помислила, че може би този път Скорпионът няма да се поддаде на смъртоносната си природа и се съгласила. Скорпионът се покатерил на гърба ѝ и двамата потеглили през езерото. Точно когато стигнали до средата на езерото Скорпионът ужилил Жабата. Смъртно ранена, Жабата извикала:

” Защо ме ужили? Сега ще умра и ти ще се удавиш!”

“Знам”, казал Скорпионът. “Но аз съм скорпион и трябваше да те ужилия. Това е в моята природа”.

ЗАБЕЛЕЖКА:

Според общоприетата логика вие трябва да мислите като Жабата. Имайте предвид обаче, че Жабата е забравила, че всеки човек е верен на своята уникална природа, както Скорпиона. Помнете, че всеки човек е мотивиран от различни неща и че всеки човек има различен начин на мислене и свой собствен стил в отношенията си с другите. Ето защо трябва да се опитате да се доближите до своето собствено Аз.

Преди да продължите...

В контекста на историята за Скорпиона, опишете кои са нещата, които правите винаги или тези, които смятате, че са “в природата” ви?

Можете ли да дадете някакви примери?

Сега можете да продължите нататък...

Изучавайки тези три секции от вашата оценка MAPP, помислете върху следните въпроси:

Как вашият модел на поведение и навиците ви съвпадат с резултатите от вашата оценка MAPP?

Как вашият модел на поведение и навиците ви отговарят на дейностите, свързани с кариерата, за която сте мислили?



ЗАПОМНЕТЕ. Няма верни или грешни отговори на тези въпроси. Няма добър и лош отговор. Всеки от нас има различни предпочитания и различен начин на мислене.

MAPP описва нашите предпочитания...

2.1.1 Интерес към съдържанието на работата

*Първите три секции на оценката **MAPP** в частта Професионално значими качества на работника ви помагат да разберете какви ще бъдат вашите навици. Сега, нека да насочим вниманието си към някои подсекциите 2.1.1 Интерес, 2.1.2 Темперамент и 2.1.3 Пригодност. Те ще ви помогнат да научите какъв тип задачи сте склонни да изпълнявате в своята работа.*

Ако в секция 2.1.1 Интерес, **Работа за лична облага, признание и положение** е в началото на вашия списък, това означава, че вие ще вършите такива дейности, които да привличат вниманието на хората към вас. Първите 2 или 3 такива дейности във вашия списък са с най-високо мотивационно ниво.

Те са вашите таланти. Когато си намерите работа, която да ги развива, вие ще имате възможност да използвате природните си таланти, за да сте полезни както на организацията, в която работите, така и на себе си.

По-долу са посочени примери за това какво означават дадени дейности и каква е тяхната връзка със съдържанието на работата:

Стремеж към продуктивност: продукция, цели, резултатност

- 0 *Това означава, че за вас е много важно да завършвате добре и с постигане на желания резултат работата и задачите, които ви възлагат*

Физическа работа с материали, инструменти и оборудване

- 1 *Това означава предпочитание за работа с инструменти и други предмети*

Директни бизнес контакти и взаимодействие с другите

- 2 *Това означава, че харесвате да сте сред хора*

Рутинни, организирани, повторяеми действия

- 3 *Това означава, че предпочитате да имате точно определен график за всеки ден*

Управление на организационни и обществени дейности

- 4 *Това означава, че искате да помагате на хората*

Работа за лична изгода, признание и обществено положение

- 5 *Това означава, че искате да сте в центъра на вниманието*

Загриженост за хората, споделяне на идеи

- 6 *Работа в интерес на обществото*

Технически и научни интереси и умения

- 7 *Това означава стремеж към познание на нещата в дълбочина*

Въображение, новаторство, творческо мислене

- 8 *Боравене с идеи и теории*

Несоциални дейности

- 9 *Обичате да работите самостоятелно*



MAPP за учаци - упражнение

Намерете секция **2.1.1 Интерес към съдържанието на работата** в раздела **Професионално значими качества** от резултатите на вашия MAPP тест.

Следвайте указанията отдясно...

Напишете първите 3 професионални качества от списъка.

Това са задачите, които искате да изпълнявате.

1. _____

2. _____

3. _____

Какво мислите за списъка с вашите професионално значими качества?

Направете следното:

1. Напишете в полето вляво първите 3 професионални качества от вашия резултат в секцията Интерес към съдържанието на работата.

2. Помислете за всички дейности в една професия и вижте дали те съответстват на дейностите, които вие искате да извършвате ежедневно и във вашата бъдеща кариера.

Можете да направите допълнителни бележки:

Вие завършихте упражнението за подсекция **2.1.1 Интерес към съдържанието на работата**. Вашите интереси трябва да съвпадат с ежедневните дейности в бъдещата ви работа. Можете да използвате тази секция, когато си търсите работа, за да видите дали съответства на вашите интереси.

2.1.2 Професионален темперамент

Подсекцията *Професионален темперамент* може да ви помогне да разберете по какъв начин предпочитате да извършвате работата си.

Прочетете твърденията по-долу и отбележете онези три от тях, които смятате, че отговарят на вашия темперамент:

- 0 Оценяване: Логическо изследване, анализ**
Обичате да разрешавате проблеми
- 1 Промяна и разнообразие: Приемане, използване, предизвикване на промени**
Обичате да правите много и разнообразни неща
- 2 Рутинна дейност по график**
Предпочитате да знаете предварително какво имате да вършите за деня
- 3 Работа под ръководството на другите**
Предпочитате да има някой, който да ви казва какво да правите
- 4 Контрол и ръководство на другите**
Искате да ръководите хората и да определяте задачите им
- 5 Организираны дейности, работа в екип, роли**
Искате да работите в екип
- 6 Независимост, самостоятелна работа**
Предпочитате да работите самостоятелно
- 7 Агресивно влияние, убеждаване, постигане на споразумения**
Обичате да карате хората да правят, каквото вие искате
- 8 Отговорности, избор, решения**
На вас може да се разчита
- 9 Интуиция, творческо мислене: идеи, концепции, възможности**
Използвате интуицията си при вземането на решения
- X Услуги предоставяни в интерес на другите**
Обичате да помагате и да се жертвате за доброто на другите
- Y Боравене с детайли, данни, документи и инвентар**
Обичате да работите с информация



MAPP за учащи - упражнение

Намерете във вашата оценка MAPP подсекция **2.1.2 Професионален темперамент** от раздела **Професионално значими качества**.

Следвайте указанията отдясно...

<p>Напишете първите 3 професионални качества от списъка.</p> <p><i>Това са задачите, които искате да изпълнявате.</i></p> <p>1. _____</p> <p>2. _____</p> <p>3. _____</p> <p>Сравнете ги с тези, които сте избрали на предишната страница?</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>Има ли голяма разлика между тях? Ако да, защо?</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p>Направете следното:</p> <p>1) Напишете в полето отляво първите три характеристики от списъка</p> <p>2) Сравнете отговорите си с това, което MAPP казва за вас</p> <p>3) Довършете упражнението отляво</p>
---	---

Вие завършихте упражнението от подсекция **2.1.2 Професионален темперамент**. Сега, когато вече сте наясно с вашия професионален темперамент, можете да изберете професия, която ще ви позволи да го развивате в позитивна посока.

2.1.3 Пригодност за извършване на определена работа

Оценката MAPP в подсекцията 2.1.3 Пригодност за извършване на определена работа ви казва по какъв начин предпочитате да ползвате умствени, възприятни и физически качества. Някои хора предпочитат да ползват едно вместо друго качество, а някои хора умело съчетават и трите качества.

MAPP използва 11 възможности, в различни категории и комбинации:

- **РАЗУМ**

G *Интелектуално и/или аналитично ориентиран*

V *Литературно и/или комуникативно ориентиран*

N *Изчисление и боравене с цифри за аналитични цели*

- **СЕТИВНОСТ/ РАЗУМ**

S *Умствено/сетивно осъзнаване на нещата в цялост*

Q *Сетивно/умствено осъзнаване на детайлите*

P *Сетивно/умствено осъзнаване на частите от цялото*

- **ТЯЛО**

E *Умение за изпълняване на комплексни физически дейности*

M *Сръчност при изпълнение на прецизни дейности*

- **ТЯЛО/ СЕТИВНОСТ**

K *Умствена/сетивна координация на физическите действия*

- **СЕТИВНОСТ/ РАЗУМ/ ТЯЛО**

C *Вижда и усеща цветове, нюанси, форми, качества*

F *Умствени/сетивни умения за боравене с фини детайли*



План за действие
2.1.3 Пригодност за извършване на определена работа

MAPP за учащи - упражнение

Намерете във вашата оценка MAPP подсекция **2.1.3 Пригодност за извършване на определена работа** от раздела **Професионално значими качества**.

Следвайте указанията отясно...

G Интелектуално и/или аналитично ориентиран
V Литературно и/или комуникативно ориентиран
N Изчисление и боравене с цифри за аналитични цели
S Умствено/сетивно осъзнаване на нещата в цялост
Q Сетивно/умствено осъзнаване на детайлите
P Сетивно/умствено осъзнаване на частите от цялото
E Умение за изпълняване на комплексни физически дейности
M Сръчност при изпълнение на прецизни дейности
K Умствена/сетивна координация на физически действия
C Вижда и усеща цветове, нюанси, форми, качества
F Умствени/сетивни умения за боравене с фини детайли

Съгласни ли сте, че това наистина са първите три най-предпочитани от вас начини за работа?

Ако да защо и ако не защо?

Направете следното:

- 1) Отбележете в колоната отляво първите три качества според вашата оценка MAPP.
- 2) Това са най-важните за вас начини за работа според оценката MAPP.

Имайте предвид целия списък, особено първите три характеристики

- 3) Отговорете на въпросите отляво.



ЗАПОМНЕТЕ. Няма верни и грешни отговори. Няма добър или лош отговор. Всеки от нас има различни предпочитания и различен начин на мислене.

MAPP описва нашите предпочитания...

MAPP помагало за учащи Част I

Част I ще ви помогне да разбрете подсекциите:

1. Професионално значими качества на работника
2. Професионален анализ/ Vocational analysis

Използвайте MAPP, за да планирате своята кариера!

“Бихте ли ми казала по кой път да поема?”, попитала Алиса.
“Зависи къде искаш да отидеш”, казала Котката.
“Няма значение къде”, отговорила Алиса.
“Тогава няма значение по кой път ще поемеш”, казала Котката.
“.....стига да стигна до някъде”, добавила Алиса.
“О, със сигурност ще стигнеш някъде”, казала Котката, “стига да вървиш достатъчно дълго”.

Това е откъс от приказката “Алиса в Страната на чудесата”. В нея Алиса пита Котката по кой път да тръгне, а тя отговаря, че зависи от това къде иска да отиде. Но Алиса казва, че не я е грижа къде отива. Тя няма никаква цел. Затова Котката ѝ отговаря, че няма значение по кой път ще тръгне, щом за нея няма значение къде ще стигне.

MAPP ви помага да определите своята цел. Тест MAPP може да ви помогне да направите правилния избор за своето обучение и кариера, за да бъдете подготвени за множеството различни възможности, които животът ще ви предостави.

MAPP прави следното:

1. определя това, което искате да вършите (вашата мотивация)
2. описва по какъв начин искате да вършите нещата (естествени способности и интереси)
3. дава информацията в описателен и цифров вид

Когато завършите Част I на Помагалото за учащи вие ще имате План за кариерно ориентиране.

След това може да преминете към Част II.

Част II е анализ на обучението. Тя е много по-кратка и съдържа няколко упражнения. Втората част ще ви помогне да разберете кои са най-предпочитаните от вас стилове на учене и обучение както в училище, така и в бъдещата ви работа.

Разберете кои сте

Време е да разберете “кои” сте вие. Раздел Професионално значими качества съдържа девет подсекции. Разгледайте шестте подсекции Хора, Предмети, Разсъждение, Данни, Математика, Език. Последното упражнение от тази част е обобщаващо. То трябва да ви помогне да изградите една пълна картина на вашата личност.

2.0.0 Професионално значими качества на работника

Тази част от Помагалото включва следните подсекции от раздела **Професионално значими качества** от вашата оценка MAPP:

2.1.4 Хора

Тази подсекция ви помага да разберете как предпочитате да общувате с хората.

2.1.5 Предмети

Тази подсекция ви помага да разберете как се отнасяте към предметите.

2.1.6 Данни

Тази подсекция ви помага да разберете как се отнасяте към данните.

2.1.7 Разсъждение

Тази подсекция ви помага да разберете как предпочитате да разрешавате проблемите.

2.1.8 Математика

Тази подсекция ви помага да разберете как предпочитате да използвате математиката.

2.1.9 Език

Тази подсекция ви помага да разберете как предпочитате да споделяте информация.

*Следващите няколко страници са посветени на това как да откриете себе си.
За тази цел ще използвате три от подсекциите на вашата оценка MAPP – ХОРА, ПРЕДМЕТИ и ДАННИ.*

2.1.4 Хора

Тази секция ви показва по какъв начин предпочитате да общувате с хората. Вашата оценка MAPP ви представя в низходящ ред тези начини, които предпочитате най-много и тези, които предпочитате най-малко.

Има много начини да си взаимодействате с хората. Може да помагате на хората; да ги учите; да ги управлявате; да преговаряте с тях. Може да ги забавлявате; да ги убеждавате или да им служите.

Ето как MAPP описва начина, по който предпочитате да работите с хората. Използвайте цифрите отляво, за да намерите съответните характеристики във вашата оценка MAPP. Под тях са посочени обяснения на тези характеристики:

0 Ментор: преценява хората, личностите, мотивите

Преценявате хората, техния характер и мотиви

1 Преговаря: общуване за постигане на определена цел

Преговаряте с хората с цел постигане на споразумение

2 Инструктира: учи, възпитава, влияе, демонстрира

Учите, обучавате, влияете на другите

3 Ръководи: планира и ръководи дейностите на колектива

Управлявате хората като ги карате да вършат каквото им кажете

4 Забавлява: умишлено влияе на другите

Убеждавате хората, доставяйки им удоволствие

5 Убеждава: настойчиво влияе

Убеждавайки хората, вие ги печелите на своя страна

6 В сферата на комуникациите: информационна дейност

Общувате с хората с цел да им помогнете

7 Обществени услуги: в услуга на другите

Служите на хората, работите за благо им



МАРР за учаци - упражнение

Следвайте инструкциите отдясно...

Първа характеристика _____ _____	1) Напишете първото качество от списъка на вашата оценка МАРР от подсекция 2.1.4 Хора <i>То показва какво предпочитате да вършите най-много.</i>
Последна характеристика _____ _____	
Какво Ви казва тя за това, което предпочитате да правите най-много? _____ _____	
Какво Ви казва тя за това, което предпочитате да правите най-малко? _____ _____ _____	

По какво се различават? _____ _____ _____
По какво си приличат? _____ _____ _____
Сравнете ги с това, което вече знаете за себе си. _____ _____ _____ _____

Вие завършихте упражнението от подсекция **2.1.4 Хора**. Осъзнаването на предпочитаните от вас начини на общуване с хората ще ви помогне не само в училище и в работата, но и в ежедневието ви контакти.
Следващият път, когато имате проблем с приятел, учител или родител, използвайте това, което научихте в тази подсекция.

2.1.5 Предмети

Тази подсекция ще ви помогне да разберете покакъв начин се отнасяте към предметите. Вашата оценка MAPP ви представя в низходящ ред тези начини, които предпочитате най-много и тези, които предпочитате най-малко.

Всяка една от характеристиките по-долу описва различни начини, по които хората боравят с предмети.

0 Инженерство

Техническо планиране, инсталации

1 Прецизност/ Качество

Технически стандарти

2 Контрол

Управление на машини

3 Управление/ Контрол

Управление на тежко оборудване

4 Манипулация

Работа с материали

5 Обслужване

Поддръжка на уреди, прекъсвачели

6 Поддръжка

Ръчен труд, регулиран от машини

7 Боравене

Рутинна ръчна работа



МАРР за учащи - упражнение

Намерете във Вашата оценка МАРР подсекция **2.1.5 Предмети**
Следвайте инструкциите отдясно...

Първа характеристика _____ _____	<ol style="list-style-type: none">1) Напишете първото качество от списъка на вашата оценка МАРР от подсекция 2.1.5 Предмети <i>То показва какво предпочитате най-много.</i>2) Напишете последното качество от списъка на вашата оценка МАРР от подсекция 2.1.5 Предмети <i>То показва какво предпочитате най-малко</i>3) Сравнете тези две характеристики и попълнете останалите въпроси отляво.
Последна характеристика _____ _____	
Направете сравнение между двете. _____ _____	
Сравнете ги с това, което вече знаете за себе си. _____ _____	
_____ _____	

Професии, които отговарят на първата характеристика. (Напишете професии или дейности, които съответстват на тази характеристика).

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Вие завършихте упражнението от подсекция **2.1.5 Предмети**. Боравенето с предмети може да е сложно или рутинно. Спомнете си това следващият път, когато ви помолят да си почистите стаята. Може ли начинът, по който си чистите стаята да се възприеме като работа?

2.1.6 Данни

Тази подсекция ще ви помогне да разберете по какъв начин се отнасяте към данните. Вашата оценка MAPP ви представя в низходящ ред тези начини, които предпочитате най-много и тези, които предпочитате най-малко.

Долу са описани различните начини, по които хората боравят с данни.

0 Синтезира

Концепции, стратегии, мислене

1 Координира

Планира, прилага, управлява

2 Анализира

Изследва, проучва, експериментира

3 Събира

Събира, подрежда, съхранява информация

4 Изчислява

Решава рутинни математически задачи

5 Преписва

Копира, записва, изпраща информация

6 Сравнява

Разпознава важните за употреба фактори



МАРР за учащи - упражнение

Намерете във Вашата оценка МАРР подсекция **2.1.6 Данни**
Следвайте инструкциите отдясно...

Първа характеристика _____ _____	1) Напишете първото качество от списъка на вашата оценка МАРР от подсекция 2.1.6 Данни <i>То показва какво предпочитате най-много.</i>
Последна характеристика _____ _____	
Направете сравнение между двете и това, което вече знаете за себе си _____ _____ _____ _____ _____	2) Напишете последното качество от списъка на вашата оценка МАРР от подсекция 2.1.6 Данни <i>То показва какво предпочитате най-малко</i>
	3) Сравнете тези две характеристики и попълнете останалите въпроси отляво.

Професии, които отговарят на първата характеристика. (Напишете професии или дейности, които съответстват на тази характеристика).

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Вие завършихте подсекция **2.1.6 Данни**. Информацията се използва при вземането на решения, а вземането на решения е изключително важно умение в началото на 21-и век.

Разсъждение – 2.1.7

Тази подсекция ще ви помогне да разберете по какъв начин разрешавате проблемите. Вашата оценка MAPP ви представя в низходящ ред тези начини, които предпочитате най-много и тези, които предпочитате най-малко.

Как разрешавате проблеми?

Прочетете ситуацията по-долу. Помислете какъв въпрос бихте задали. След това прочетете примерните въпроси зададени във връзка с разрешаването на дадения проблем. Изберете въпроса, който е най-близък до този, който вие бихте задали, ако бяхте в такава ситуация. Въпросите отдолу представляват характеристики от оценката MAPP и описват различните начини на мислене. Под всеки от въпросите има фраза, която пояснява типа мислене, което всеки въпрос описва.

Въпрос:

Вие сте на път с ваш приятел. Спирачките на колата ви се повреждат по средата на пътя на безлюдно място. Трябва да поправите колата. Кой е първия въпрос, който си задвате?

Следване на специфични правила за основни рутинни задачи

1 *Какво пише в инструкцията?*

С други думи: Четете или слушате инструкции и правите точно каквото ви казват.

Методичен и старателен в рутинните процедури

2 *Коя част да проверя първо?*

С други думи: Вършите си работата и проверявате резултатите от нея.

Операционни системи, процедури, поддръжка

3 *Какво не съм направил както трябва? Коя част съм пропуснал да проверя?*

Какво съм пропуснал да направя?

С други думи: Предвиждате проблемите преди да са се появили.

Разрешаване на текущи проблеми в сходни сфери

4 *Това случвало ли се е преди?*

С други думи: Имали сте този проблем и преди и сега знаете как да го решите.

Прилагам идеи и стратегии за разрешаване на проблеми

5 *Как да реша този проблем така, че да не се появи пак? Как мога да направя така, че колата да върви по-добре? Как мога да подобря работата ѝ?*

С други думи: Знаете как да разрешите проблемите така, че да не се появят повече.

Концепции, стратегии, значения, възможности

6 *Как мога да създам по-добър и надежден транспорт?*

С други думи: Мисленето ви се основава едновременно на вашите знания и интуиция.



МАРР за учащи - упражнение

Намерете във вашата оценка МАРР подсекция **2.1.7 Разсъждение**.
Следвайте инструкциите отясно...

Според МАРР предпочитам да решавам проблемите чрез...

Съгласни ли сте със своята оценка МАРР по този въпрос? Ако да защо, ако не защо?

1) Напишете начините, които МАРР определя като предпочитани от вас за разрешаване на проблемите.

2) Съгласни ли сте с това, което МАРР казва по този въпрос.

Вие завършихте упражнението от подсекция **2.1.7 Разсъждение**.
Поздравления! Вие поправихте колата си. ☺
Начинът, по който подходихте към проблема отразява вашите предпочитания.

2.1.8 Математика

Тази подсекция ще ви помогне да разберете по какъв начин използвате математиката. Вашата оценка MAPP ви представя в низходящ ред тези начини, които предпочитате най-много и тези, които предпочитате най-малко.

Обичате ли да работите с числа? Числата са инструмент. В упражнението долу, изберете този инструмент, който ви харесва най-много и този, който ви харесва най-малко.

Молив

Броене

Обработване на данни, инвентар

1 Харесва ми да работя цифри, за да правя архиви.

Касов апарат

Елементарни математически операции

Събиране, изваждане, умножение, деление

2 Харесва ми да използвам числата за прости математически задачи, за да водя сметки.

Калкулатор

Изчисляване

Решаване на рутинни математически задачи

3 Харесва ми да събирам, изваждам, умножавам, деля големи числа.

Компютър

Анализиране

Използване на математика за счетоводство, финансов контрол

4 Харесва ми да ползвам много на брой и големи числа, за да давам и получавам информация.

Графики

Статистика

Математика с цел изследвания

5 Обичам да ползвам математиката, за да обяснявам нещата.

Формули

Научни изследвания

Новаторско, експериментално използване на математиката

6 Обичам да използвам числата при формулирането на нови идеи.



МАРР за учащи - упражнение

Намерете във вашата оценка МАРР подсекция **2.1.8 Математика**
Следвайте инструкциите отдясно...

<p>Първите две характеристики....</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <p>Последните две характеристики....</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <p>По какво си приличат или различават?</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <p>Съгласни ли сте с тях? Ако да защо, ако не защо?</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<p>1) Напишете първите две и последните две характеристики от вашата оценка МАРР, които описват първите и последните два най-предпочитани от вас начина за боравене с математиката.</p> <p>2) Съгласни ли сте с това, което МАРР казва по този въпрос.</p> <p>3) Попълнете останалите въпроси отляво.</p>
--	---

Вие завършихте упражнението от подсекция **2.1.8 Математика**. Вие използвате математиката всеки ден. Тя е като език, чрез който може да се общува. Когато вземате решение относно кариерата, имайте предвид доколко и по какъв начин ще ви се наложи да използвате математиката в дадена работа. Дали вие и вашата работа ще говорите на един и същ „математически език“?

2.1.9 Език

Тази подсекция ще ви помогне да разберете по какъв начин предпочитате да използвате езика. Вашата оценка MAPP ви представя в низходящ ред тези начини, които предпочитате най-много и тези, които предпочитате най-малко.

Моля, прочете следните ситуации свързани с отглеждането на куче. Всяка една от ситуацияите е пример за това как използваме езика. Изреченията с удебелен шрифт са характеристики от вашата оценка MAPP.

*Хранене на кучето сутрин. Разхождане на кучето следобяд.
Вечер кучето се прибира в кучешката колибка.*

1 Четене, разбиране, следване на основни инструкции

В моя квартал има 15 кучета. През последната година две от тях избягаха.

2 Записва, предава, разпространява, съхранява информация

Ако искате да накарате кучето си да остане въщи можете да пробвате следните номера. Хранете го редовно и го дарявайте с внимание и любов. Можете да използвате и ограда, която да му пречи да излезе извън двора. Можете да го държите в къщата и да го извеждате навън само на каишка.

4 Систематично, логично обяснение и обучение

Петър имаше куче, но то избяга.
Нели има куче, то реши да остане.

Иван има куче с голяма дълга опашка.
Нели има куче, но би предпочела да има коте.

6 Творец, литератор, комуникативни способности



MAPP за учащи - упражнение

Намерете във вашата оценка MAPP подсекция **2.1.9 Език**.

Следвайте инструкциите отдясно...

Кой от четирите примера ви харесва най-много?

Кой от примерите предпочитате най-много според оценката MAPP?

Съвпадат ли примерите, които вие посочвате с тези, които MAPP посочва? Кой?

Попитайте някого, който ви познава добре, кой от примерите би избрал за вас и защо?

1) Напишете този пример, който ви харесва най-много.

2) Напишете това, което MAPP казва по този въпрос.

3) Отговорете на останалите въпроси отляво.

Вие завършихте упражнението от подсекция **2.1.9 Език**. Вие използвате езика, за да общувате. Стилът ви на общуване отразява вашите предпочитания. Много е важно на работното място да разбирате всички стилове на комуникация.

Професионално значими качества

Обобщаващо упражнение

Разгледайте внимателно секция **2.1 Професионално значими качества на работника**. В полетата отдолу напишете първата дума от всяка от първите три най-високо класирани ваши предпочитания в шестте подсекции на вашата оценка MAPP:

2.1.4 Хора <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	Каква кариера обмисляте? <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	2.1.7 Разсъждение <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
2.1.5 Вещи <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	Как тази кариера се вписва във вашата оценка MAPP? <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	2.1.8 Математика <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
2.1.6 Данни <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	2.1.9 Език <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>




ЗАПОМНЕТЕ. Няма верни или грешни отговори. Няма добър и лош отговор. Всеки от нас има различни предпочитания и различен начин на мислене.


MAPP описва нашите предпочитания...

Анализ на ученето Стилове на учене и обучение

Тази част от Помагалото ще ви помогне да разберете последната секция от вашата оценка МАРР – Анализ на ученето. Този анализ ви показва следните три неща:

- Как предпочитате да учите
- Коя е най-подходящата учебна среда за вас
- Как предпочитате да ви изпитват

 Тази част съдържа няколко упражнения. Можете да я използвате при разговор с вашите родители и учители, особено ако имате някакви затруднения в клас или в училище изобщо.

 Обучението е важна част от вашия път към успешна кариера. Втората част от Помагалото може да ви помогне да направите обучението едно по-положително преживяване.

Прочетете информацията внимателно. Мотивационните нива са вашия личен и уникален рейтинг на всички личностни черти в списъка.

Ето какво означават числата.

- 1** - Тези черти са изключително важни и определящи при вашето учене и обучение
- 2** - Тези черти са важни при вашето учене и обучение
- 3** - Тези черти са не особено важни при вашето учене и обучение
- 4** - Тези черти са маловажни при вашето учене и обучение
- 5** - Това са чертите, които по-скоро бихте желали за избягване

Започваме с подсекция **4.1.5 Предпочитана среда на обучение в клас.**

После ще се върнем на секция **4.1 Умствена ориентация.**

Анализ на ученето

Предпочитана среда на обучение в клас - 4.1.4

Тази подсекция ще ви помогне да разберете каква е предпочитаната от вас среда на учене и обучение. Мотивационно ниво 1 ви показва в каква среда на учене и обучение можете да се справяте успешно, а 5 ви показва в каква среда на обучение по-скоро не бихте се справили добре, защото не я предпочитате.

Клас, който харесвате	Видове среди в клас (погледнете обясненията под таблицата)	Клас, който не харесвате
	авторитарна доброжелателна критична и напрегната безлична приятелска хармонична толерантна	

Определение:

- **Авторитарна** – Учителят контролира класната стая
- **Доброжелателна** – Учителят е много отдаден на учениците
- **Критична и напрегната** – Учителят е този, който определя задачите. Той е критичен към работата на учениците и изисква много от тях.
- **Безлична** – Не се създава връзка между учителя и учениците.
- **Приятелска** – Учителят е приятелски настроен и мил, но няма близка връзка с учениците.
- **Хармонична** – Съществува уважение и доверие между учителя и учениците
- **Толерантна** – Учителят е толерантен и позволява на учениците си свобода при избора на стила на учене и обучение.

Анализ на ученето

Предпочитана среда на обучение - 4.1.5

Случвало ли ви се е да се чувствате неудобно в средата на учене и обучение, в която се намирате? Повечето училища не се съобразяват с различните стилове на обучение, предпочитани от учениците. От учениците се очаква да седят кротко на местата си, а учението се смята за индивидуален, вътрешен, умствен процес. Този стил на учене е предпочитан от една част от учениците.

Тази секция ще ви помогне да разберете дали предпочитате да учите сами или заедно с другите и каква е предпочитана от вас среда на обучение. Тук отново, единиците и двойките обозначават предпочитаните от вас среди на учене.

Предпочитани от мен среди на обучение и учене:

Несъответствие между предпочитаната среда на обучение и предпочитаният стил на учене и обучение:

Направете следното:

- 1)** Избройте предпочитаните от вас среди на обучение и учене според Оценката MAPP.
- 2)** Какво се случва, когато вашият стил на обучение и средата на учене не съвпадат?

Ако имате проблеми с вашата среда на обучение и учене, говорете с ваш учител, за да видите какво може да се направи.

Забележка:

Ако средата на обучение не ви подхожда, ще отделяте повече време и енергия да се приспособите към нея, отколкото да изучите материала.

Анализ на ученето

Умения за тестови процедури – 4.1.6

Колкото повече научавате за това по какъв начин учите, толкова повече успех ще имате в училище. Оценката MAPP може също така да ви помогне при избора на висше образование, както и при избора на курсове и обучение в хода на професионалното ви развитие.

Тази подсекция може да ви се стори трудна за разбиране, затова можете да я обсъдите с някой учител или по възрастен близък и приятел.

Някои хора не обичат да правят тестове. Сигурно сте правили много тестове по време на вашето обучение и са ви изпитвали писмено и устно.

- **Неформална оценка: основни познания, обща култура**
Цялостен напредък на ученика
- **Тест с много варианти на отговори: избор на най-подходящия между няколко отговора**
Да изберете верния отговор
- **Устен изпит/ Диалог: способност да обяснява устно, да разисква в диалог**
Показвате пред някого какво знаете
- **Устен изпит/ Публичен: способност да влияе на голяма аудитория**
Показвате пред група хора какво знаете
- **Категоризиран тест: механично възпроизвеждане на отговори и точност при тестове**
Посочване на верен отговор, съответствие, изброяване
- **Тестове за време: концентрация, работа под напрежение**
Тестът трябва да се завърши за определено време
- **Писмено есе: способност за литературно/ писмено представяне на идеи**
Писмено излагате това, което знаете
- **Писмено-тематичен: техническо представяне на определена тема**
Обяснение в писмен вид на определен проблем/ тема

Въпрос:

Ако можете да избирате между есе, устно изпитване и писмен тест, кое бихте предпочели?

Направете следното:

Отбележете този начин на изпитване, който ви допада най-много.

Запомнете добре тази информация, защото тя може да ви помогне за в бъдеще, когато сте поставени пред възможност за изпитване по различни начини.

Ще забележите, че това ви помага да се настроите, когато се наложи да дадете най-доброто от себе си.

Анализ на ученето

Възприятийна ориентация – 4.1.2

Тази секция ще ви помогне да разберете по какъв начин възприемате информацията. Тя е разделена на две части:

- Възприятийна ориентация, която изглежда отрицателна
- Възприятийна ориентация, която изглежда положителна

Опитайте да направите следното. Разгледайте лявата колона отдолу. Ако мотивационните ви нива са 4 и 5, добавете отрицателна частица в твърдението, например: “Аз **не съм** отворен към нова информация”. Направете обратното с твърденията в лявата колкна. Ако мотивационните ви нива са 1 и 2, изкажете се положително: “Аз **съм** отворен към нова информация”.

После отбележете тези твърдения, които представляват силните ви страни и помислете дали ги използвате при ученето и обучението си.

<p>Тези звучат отрицателно... <i>Такива ли сте наистина?</i></p>	<p>Тези звучат положително... <i>Такива ли сте наистина?</i></p>
<p>Блокиране на данни <i>Не съм отворен за нова информация.</i></p> <p>Блокиране под влияние на стрес <i>Имам трудности, когато атмосферата е стряскаща и подтискаща.</i></p> <p>Умишлено блокиране <i>Умишлено не възприемам информация, която не искам да чуя.</i></p> <p>Съпротива към промени <i>Имам нужда от много време, за да възприема информация, която носи промени.</i></p> <p>Съвет <i>Разгледайте мотивационни нива четири и пет, за да откриете силните си страни</i></p>	<p>Възприемане на основната идея <i>Запомням само същността на информацията.</i></p> <p>Дословно възприемане <i>Запомням дословно всичко казано.</i></p> <p>Активно изчисление <i>Повече съм загрижен/а за детайлите , отколкото за самия проблем</i></p> <p>Активна фантазия <i>Имам мислене, разграничено от действителността</i></p> <p>Активно въображение <i>Идеите ми възникват посредством въображението</i></p> <p>Активна логика <i>Анализирам и използвам информацията едновременно.</i></p> <p>Съвет <i>Разгледайте мотивационни нива едно и две, за да откриете силните си страни</i></p>

Анализ на ученето

Умствена ориентация – 4.1.1

Тази секция ви помага да разберете по какъв начин умът ви обработва информацията. Тя може да бъде разделена на абстрактна и конкретна. **Абстрактната част** са идеите, интуицията, теории и символи. Докато **конкретната част** е работа с данни, предмети и сетива като зрение, слух, вкус, мирис, усет.

- 4) **Абстрактна умствена ориентация**
- 5) **Конкретна/ сетивна умствена ориентация**

Отбележете кои от тях са вашите силни страни и помислете кога сте ги използвали във вашето учене и обучение. Вашите силни страни са тези с мотивационни нива 1 и 2 във вашата оценка MAPP.

<i>Абстрактна</i>	<i>Конкретна/ сетивна</i>
<p>Интуитивен, импулсивен <i>Действам под влиянието на чувства и предчувствия.</i></p> <p>Философски <i>Виждам нещата в цялост.</i></p> <p>Научен <i>Стремя се към решаване на проблеми.</i></p> <p>Символичен, драматичен <i>Аз съм творчески настроен/а и артистичен/на.</i></p> <p>Съвет Разгледайте първо и второ мотивационно ниво, за да откриете силните си страни</p>	<p>Чиновнически, логичен <i>Загряжен/а съм за детайлите и реда.</i></p> <p>Пресметлив <i>Справям се с реални проблеми.</i></p> <p>Механичен, функционален <i>Притежавам способност да разбирам как работят нещата.</i></p> <p>Възприятиен, чувствителен <i>Притежавам природен талант да усещам вкусове, миризми, цветове, форми.</i></p> <p>Прагматичен <i>Виждам нещата в черно и бяло.</i></p> <p>Съвет Разгледайте първо и второ мотивационно ниво, за да откриете силните си страни</p>

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Не се учудвайте, ако сте малко объркани. Това е нормално. Вие извървяхте дългия и криволичещ път към опознаването на себе си и на вашият избор на кариера.

Върнете се по-късно отново към MAPP и Помагалото за учащи. Това ще ви помогне да преосмислите нещата.

Като допълнителен източник на информация можете да ползвате:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Също така, говорете с родителите си, с кариерния консултант във вашето училище, с вашите учители, с приятелите си!

Пазете своята Оценка MAPP. Когато израствате и поемате по нови пътища, можете да се обърнете към вашата MAPP оценка за учащи. Тя все още ще дава вярна информация за вас. Ще откриете също така, че колкото повече жизнен опит придобивате, толкова повече смисъл ще придобива за вас оценката MAPP. Тя е като вашия пръстов отпечатък. Той принадлежи само на вас и винаги ще бъде ваш.

Желаем ви успех!



www.mappbg.com