

Личностно развитие

Елемент: Самопознание

В какво съм добър?



Начинаещ

Идентифицирам 1 своя силна страна, за която мога да представя доказателства.



Напреднал

Идентифицирам 2 свои силни страни, за които мога да представя доказателства.



Експерт

Идентифицирам минимум 3 свои силни страни, за които мога да представя доказателства.

Върху какво трябва да работя?



Начинаещ

Идентифицирам 1 своя страна (пряко свързана с изискванията на университета или работната позиция, към която се стремя), която искам да подобря.



Напреднал

Идентифицирам 2 свои страни (пряко свързани с изискванията на университета или работната позиция, към която се стремя), които искам да подобря.



Експерт

Идентифицирам минимум 3 свои страни (пряко свързани с изискванията на университета или работната позиция, към която се стремя), които искам да подобря.

Какво може да ми помогне?



Начинаещ

Идентифицирам 1 събитие/обучение/контакт/източник на информация до края на учебната година, което може да ми помогне да развия тези умения.



Напреднал

Идентифицирам 2 събития/обучения/контакти/източници на информация до края на учебната година, които могат да ми помогнат да развия тези умения.



Експерт

Идентифицирам поне 3 събития/обучения/контакти/източници на информация до края на учебната година, които могат да ми помогнат да развия тези умения.

Личностно развитие

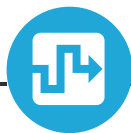
Елемент: Самопознание - продължение

Какво може да
ми попречи?



Начинаещ

Идентифицирам 1 фактор със субективен и/или 1 с обективен характер, който би могъл да ми попречи да развия тези умения в планираните срокове.



Напреднал

Идентифицирам между 1 и 2 фактора със субективен и 1-2 с обективен характер, които биха могли да ми попречат да развия тези умения в планираните срокове.



Експерт

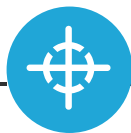
Идентифицирам минимум 2 фактора със субективен и 2 с обективен характер, които биха могли да ми попречат да развия тези умения в планираните срокове.

Поставям
SMART цели



Начинаещ

Нямам дългосрочна цел. 30%–70% от целите са SMART.



Напреднал

Имам дългосрочна цел, но не е ясно формулирана. Имам поне една средносрочна цел, с която са обвързани краткосрочните и/или 70%–90% от целите са SMART.



Експерт

Имам ясна дългосрочна цел (над 5 години), две средносрочни (1-3 г.) и три краткосрочни (до 1 г.) цели. Средносрочните и краткосрочни цели са обвързани с дългосрочната. Краткосрочните са свързани с конкретен предмет/и. 90%–100% от целите са SMART.

Личностно развитие

Елемент: Лична ефективност

Определям стъпки към целите си



Начинаещ

Определям 1 стъпка за всяка от поставените цели.



Напреднал

Определям 2 стъпки за всяка от поставените цели.



Експерт

Определям поне 3 стъпки за всяка от поставените цели.

Проследяване на напредъка



Начинаещ

Определям измерител за под 2/3 от целите.



Напреднал

Определям измерител за 2/3 от целите



Експерт

Определям качествен и/или количествен измерител за всички цели.

Съставям План за личностно развитие



Начинаещ

Изготвям план, в който липсват 3-4 съставни части.



Напреднал

Изготвям план, в който липсват 1 или 2 съставни части.



Експерт

Съставям план, който съдържа самооценка, SMART цели (дългосрочна, средносрочни, краткосрочни), следващи стъпки, измерители за успех, крайни срокове и необходими ресурси. Всички елементи са разписани според изискванията.

Личностно развитие

Елемент: Лична ефективност - продължение

Разпределят
работното
натоварване
ефективно



Начинаещ

Изпълнявам по план под 2/3 от краткосрочните цели; не съм предприел стъпки за изпълнение на целите си.



Напреднал

Изпълнявам по план 2/3 от целите си



Експерт

Изпълнявам по план всички целите си



Начинаещ

Липсват 2/3 от елементите от конструктивната обратна връзка, проведена с уважителен и добронамерен тон.



Напреднал

Липсва 1 елемент от конструктивната обратна връзка, проведена с уважителен и добронамерен тон.



Експерт

Посочвам силни страни и области за подобрене с ясни примери и конкретни следващи стъпки, използвайки уважителен и добронамерен тон.



Начинаещ

Приемам обратна връзка с уважение към отсрещната страна, но не я интегрирам.



Напреднал

Интегрирам конструктивна обратна връзка, без да показвам разбиране към дадените ми насоки и защо са необходими.



Експерт

Интегрирам конструктивна обратна връзка като показвам разбиране към дадените ми насоки и защо са необходими.

Интегрирам
ефективно обратна
връзка

Личностно развитие

Елемент: Лична мотивация

Събирам
предварителна
информация



Начинаещ

Събирам и споделям информация за изискванията на 1 престижен университет и/или работна позиция/ стажантска програма, и/или доброволческа инициатива, свързани с конкретна цел от плана ми за личностно развитие.



Напреднал

Събирам и споделям информация за изискванията на 2 престижни университета и/или работни позиции/ стажантски програми, и/или доброволчески инициативи, свързани с конкретна цел от плана ми за личностно развитие.



Експерт

Събирам и споделям информация за изискванията на минимум 3 престижни университета и/или работни позиции/ стажантски програми, и/или доброволчески инициативи, свързани с конкретна цел от плана ми за личностно развитие.

Използвам
възможности за
развитие



Начинаещ

Участвам/кандидатствам за академична/ професионална/ доброволческа възможност, пряко свързана с плана ми за личностно развитие, която не е пряко свързана с плана ми за развитие, като преминавам през половината от етапите на процеса.



Напреднал

Участвам/кандидатствам за академични/ професионални/ доброволчески възможности, пряко свързани с плана ми за личностно развитие, като преминавам през 2/3 от етапите на процеса.



Експерт

Участвам/кандидатствам за академични/професионални/ доброволчески възможности, пряко свързани с плана ми за личностно развитие, като преминавам през всички етапи на процеса.

Създавам
възможности за
развитие



Начинаещ

Създавам инициатива/проект, който е пряко свързан с 60%–70% от целите, поставени в плана ми за личностно развитие.



Напреднал

Създавам инициатива/проект, който е свързан със 70%–80% от целите в плана ми за личностно развитие.



Експерт

Създавам инициатива/проект, който е свързан с над 80% от целите в плана ми за личностно развитие.

Личностно развитие

Елемент: Личностно представяне

Презентират
убедително



Начинаещ

Презентират убедително и адекватно себе си в един контекст.



Напреднал

Презентират убедително и адекватно себе си в минимум два различни контекста.



Експерт

Презентират убедително и адекватно себе си в три или повече различни контекста.

Портфолио



Начинаещ

Събирам свидетелства/сертификати/описания на мои продукти/препоръки за 50%–70% от уменията, описани в изискванията за университет/работна позиция, които представям в плана за личностно развитие.



Напреднал

Събирам свидетелства/сертификати/описания на мои продукти/препоръки за 70%–90% от уменията, описани в изискванията за университет/работна позиция, които представям в плана за личностно развитие.



Експерт

Събирам свидетелства/сертификати/описания на мои продукти/препоръки за над 90% от уменията, описани в изискванията за университет/работна позиция, които представям в плана за личностно развитие.

Изготвят CV/
мотивационни писма



Начинаещ

Изготвям CV/мотивационно писмо, в което липсват 3 или повече елемента.



Напреднал

Изготвям CV/мотивационно писмо, в което липсват 1 или 2 елемента.



Експерт

Изготвям CV/мотивационно писмо, което включва всички необходими елементи: академична и/или професионална история; специфични умения/сертификати; референции; аргументирана мотивация за кандидатстване; професионален формат.

Личностно развитие

Елемент: Рефлексия

Колко често рефлексирам?



Начинаещ

Три пъти по-рядко от уговореното попълвам дневника за рефлексия/билетчета за рефлексия.



Напреднал

Два пъти по-рядко от уговореното попълвам дневника за рефлексия/билетчета за рефлексия.



Експерт

Регулярно според уговореното попълвам дневника за рефлексия/билетчета за рефлексия.

Колко задълбочено рефлексирам?



Начинаещ

При попълване на дневника за рефлексия проверявам докъде съм стигнал по всяка от поставените цели. Липсва анализ. Не мога да начертая стъпки за подобряване на представянето ми.



Напреднал

При попълване на дневника за рефлексия проверявам докъде съм стигнал по всяка от поставените цели и определям какво ми е помогнало и какво ми е попречило да се движа по предварително съставения план. Липсват следващи стъпки.



Експерт

При попълване на дневника за рефлексия проверявам докъде съм стигнал по всяка от поставените цели. Определям какво ми е помогнало и какво ми е попречило да се движа по предварително съставения план. Анализът ми помага да начертая стъпки за подобряване на представянето ми.