

МОТИВАЦІЙНИЙ ВЕБІНАР ВІД
UNISTUDY

СТРАХ ТА МОТИВАЦІЯ: FIX IT OUT!

07/05/2019. вівторок. 20.00



Перевірка зв'язку

Оцініть під відео якість
зв'язку від 1 до 10

Ведуча вебінару



Ганна Тронь, менеджер сайту Unistudy

Освіта та досвід участі у таких освітніх проектах:

- Запорізький національний університет (Україна, 2008-2013)
 - Study Tours to Poland (Польща, 2011)
- European Voluntary Service (Литва, 2016-2017)
 - Студентка магістратури у Vytautas Magnus university (Литва, 2017-2019)
- Студентка за програмою Erasmus у Università degli Studi di Torino (Італія, 2018-2019)
- Відібрана у long list Chevening Scholarships (Великобританія, січень 2019)

ПЛАН ВЕБІНАРУ

Організаційний блок 20.00 – 20.05

- Знайомство, мета та план вебінару

Тематичний блок 20.05 – 21.00

- презентація матеріалів вебінару за програмою
- презентація міні-курсу та основного онлайн-курсу від Unistudy

Блок для ваших запитань 21.00 – 21.15

Після вебінару ви зможете:

- створити та постійно оновлювати власну кар'єрну траєкторію, доповнювати свій «портфель» досвіду релевантними навичками – це дасть вам орієнтир у короткостроковому або довгостроковому вимірі
- сформулювати, слідувати та вчасно змінювати власні критерії вибору будь-яких освітніх програм – це посилить доказовість ваших меседжів у мотиваційному есе
- визначити власні страхи та слабкі місця - щоб перетворити їх на позитивні ключові речення в мотиваційному есе
- орієнтуватися у релевантних для вашої сфери навичках та компетенціях сьогодення
- визначити власні цінності та уміло подавати їх у резюме разом з релевантними цінностями компанії або організації, куди ви подаєтеся
- отримати інструменти для подальшої самостійної роботи в цьому напрямі

Програма вебінару

- Формула можливостей
- Мотивація як складова формули можливостей

The image features two large, black, L-shaped brackets. One is positioned on the left side, with its vertical bar extending downwards and its horizontal bar extending to the right. The other is on the right side, with its vertical bar extending upwards and its horizontal bar extending to the left. These brackets frame the central text.

ПОЧНЕМО

Уявіть, якби щоразу, як ви помічаєте **цікавий анонс** освітньої програми (стипендії, гранту, конференції тощо), ви **не впадаєте в ступор** перед білим аркушем ворду, а чітко побачили себе учасником (**ВЖЕ!**) і швидко описали свою мотивацію «чому саме ви» і «чому саме цей проект?»

Формула можливостей



- Помилка на самому початку: ми починаємо з інструментів пошуку, не знаючи, що саме шукаємо

Якщо ви починаєте не з того кінця:

- Яюсь то воно вийде
- Аби поїхати, аби хоч кудись

Мотивація

- зовнішня
- внутрішня

Психологічна готовність:

- страхи та сумніви, попередні невдачі, без fear of missing out, без когнітивних помилок

АУДИТ (ревізія) вашого життя: ви хочете змін, але треба вміти ними керувати та вміло і поступово впроваджувати у власне життя

- SWOT
- Кар'єрна траєкторія: ABZ
- Життєвий компас
- Цінності (особисті, професійні – легше зрозуміти, чи підходить вам організація, програма, компанія, університет тощо)
- Мета, визначення цілей
- Чесно відповісти на питання: Хочу мати X, щоби що? Чому я це хочу?
- Розуміння НАВІЩО дає напрямок ЯК?
- Дружба з критиком



MOTIVATION

Мотивація

- Зовнішня (ваше «треба» це чиєсь «хочу»)
- внутрішня
- Attention management замість time management
- **Приклад:** Я подавалася на стажування в Європарламенті в комунікаційний департамент, замість мотивашки написала щось на кшталт біографії, сумнівалась, не бачила сама і не показала вдало і сильно ЩО мені це дасть для майбутнього, бо комунікації – моє минуле, а зараз я рухаюсь у напрямку онлайн-освіти. Я мала релевантний досвід, проте мої внутрішні сумніви відобразилися в листі
- Чесно відповісти на питання: Хочу мати X, щоби що? Чому я це хочу?
- Розуміння НАВІЩО дає напрямок ЯК?

Страх - гальмо наших досягнень

- Чого ви б могли досягнути, якби не ваші страхи та сумніви?
- Страх відмови: Я не зможу вступити => Можна пробувати ще і ще. При дотриманні всіх умови та сильній мотивації шанси досить високі.
- Фінансовий страх: Мені не вистачить грошей => Шукайте гранти та стипендії, відкладайте кошти на вашу мрію, сильна внутрішня мотивація витратити менше на всілякі дрібниці
- Особисті страхи: Я буду сильно сумувати за Батьківщиною, родиною, друзями => під час періоду адаптація так і буде, але нова справа, оточення, мова, культура – сумуєш тоді, коли нічим зайнятися.

Віра в себе після невдачі

- Невдача, помилка – це завжди крок вперед.
- Чому ця людина пройшла?
- Чому інша людина не пройшла?

Поразка — це наука.

Ніяка перемога так не вчить.

Ліна Костенко, "Берестечко"

- Внутрішній критик оберігає нас від різних невдач (важливо: розуміти, що це не ви себе критикуєте, а ваш внутрішній критик). Коли знову почуєте внутрішній голос «в мене не вийде», «нічого й пробувати», «ого, тут конкурс сто кандидатів на одну вакансію, я в прольоті» - відповісти «Стоп! А чого ти так вважаєш? Я досяг А, В і С». Не боротися, а домовитися

Когнітивні помилки

- Катастрофізація - перебільшення наслідків певної події
- Узагальнення - невиправдане узагальнення на основі одиничного випадку
- Перфекціонізм – зроблене краще ідеального
- Містифікація – сьогодні повний місяць (поганий сон) – поганий знак відправляти заявку

- Дізнатись більше з теми: див. Когнітивний підхід А. Бека

АУДИТ: SWOT

- S – strengths (освіта, знання двох іноземних мов, навички та вміння)
- W – weaknesses (без досвіду роботи в справі А, немає сертифікату, щоб підтвердити рівень мов, прокрастинація, перфекціонізм і це мене затримує, не дуже креативний)
- O – opportunities (волонтерство задля досвіду та нових скілів, допомогу в підготовці до ЗНО сусідській дитині і зароблю кошти на тест з іноземної мови)
- T – threats – ймовірні ризики та проблеми, як їх уникнути (треба освоїти нову програму, щоб бути краще обізнаним у своїй сфері, вік – я хочу поїхати по якійсь програмі, але боюсь, що будуть обмеження по віку і я не встигну туди, куди хочу)

АУДИТ: Кар'єрна траєкторія

Кар'єра за формулою ABZ (Пітер Друкер, соціальний еколог, консультант з менеджменту), де

- A – ваша основна справа, чим ви займаєтесь
- B – потенційна справа, якою ви можете займатись
- Z – справа про всяк випадок

Три версії свого життя на найближчі 5 років

- Те, чим ви вже займаєтесь
 - Те, чим ви будете займатись без першого варіанту
 - Те, чим ви би зайнялись, якщо не треба було заробляти гроші та не хвилюватись, що про вас подумують оточуючі
-
- Прототип – спробувати (наприклад, волонтерство)

ЖИТТЄВИЙ КОМПАС ТА ЦІННОСТІ

- Візія життя
- Візія справи

- Чи відрізняються вони? Чи схожі?

- Цінності (особисті, професійні – легше зрозуміти, чи підходить вам організація, програма, компанія, університет тощо)

T-shaped people (by Tina Seelig)



- Мати глибокі знання в одній сфері
- Мати широкі знання у кількох сферах
- Можливість поєднувати
- Ідеї з широкої сфери знань збагачує глибину знань та навпаки
- Саме так народжуються інновації

Hard skills

- Легко підрахувати, оцінити, здобуваемо у підручниках, під час формального навчання
- Специфічні навички, засновані на правилах
- Іноземна мова, програмування

Soft skills

- Під час формального та неформального навчання
- Метод спроб та помилок, заснований на принципах
- Підручники і книжки
- Лідерство, робота в команді

- Помилка на самому початку: ми починаємо з інструментів пошуку, не знаючи, що саме шукаємо

- 1) Психологічна готовність, ЧОМУ (motivation)
- 2) Впорядкування, керування та релевантна презентація попереднього досвіду (background)
- 3) Шукати, знати формальні критерії та процедуру подачі (know how)
- 4) Визначити, які навички потрібно розвинути та як

Формула можливостей



ХТО ХОЧЕ ПРИЄДНАТИСЯ ДО ПЕРШОГО
НАБОРУ ОНЛАЙН-КУРСУ з формули
можливостей?

Лише 10 осіб!

Лише для тих, хто хоче віднайти свою внутрішню мотивацію, отримати інструменти для пошуку можливостей та самотійно працювати над своїми зонами росту

Стартуємо 12 травня!

Програма курсу

Know How

- Джерела пошуку (списки сайтів, соцмереж, осіб, організацій)
- Стратегії пошуку для учасників різного віку
- Тест на відповідність до програми
- Тайм-менеджмент під час подачі документів, розуміння процесів подачі
- Формули написання CV, Cover Letter, різні види мотиваційних есе, рекомендації, інструменти сторітелінгу
- Шаблони, приклади та організація інформації

Background

- Як описати свій досвід - універсальний шаблон, вести і доповнювати
- Освіта (формальна, неформальна), курси, волонтерство, стажування
- Skills, які там здобули
- Загальний сет skills саме для вашої сфери



Внутрішня мотивація

Психологічна готовність

АУДИТ (ревізія) вашого життя
SWOT

- Кар'єрна траєкторія: ABZ
- Життєвий компас
- Мета, визначення цілей
- Дружба з критиком

Grow zone

- T-shaped ppl
- Що читати, моніторити і за чим і ким слідкувати

Вартість курсу - 1500 грн



ПРАКТИЧНИЙ ОНЛАЙН-КУРС ВІД
UNISTUDY

ФОРМУЛА МОЖЛИВОСТЕЙ

СТАРТ 12 травня

Для учасників, які коли-небудь брали участь у наших вебінарах завжди діє спеціальна ціна ~~1500 грн~~ **1200 грн**

ПРОГРАМА КУРСУ

MOTIVATION

Внутрішня мотивація, психологічна готовність, кар'єрна траєкторія, життєвий компас та дружба з внутрішнім критиком

BACKGROUND

Як оформити і вдало показати вже набутий досвід, освіти. Компетенції та навички. Шаблони та оновлення

GROW ZONE

Концепція T-shaped, що читати, моніторити, за чим і ким слідкувати, актуальні навички у вашій сфері

KNOW HOW

Джерела та стратегії пошуку, моніторинг, тайм-менеджмент заявки, формули написання резюме та мотиваційних листів, інструменти сторітелінгу

Для тих, хто вже з нами в команді, хто придбав
міні онлайн-курс «EXCELLENT ESSAY: три види,
одна формула»
ціна ~~1500~~ грн **999** грн

Я розумію, що це мій перший
фундаментальний проект, тому **перші 10**
супер мотивованих щасливчиків мають
МОЖЛИВІСТЬ взяти участь у першому
ПОТОЦІ ВСЬОГО

за 999 грн

Будемо йти разом, підтримувати один одного –
щотижня, крок за кроком!

Курс «Формула можливостей»

Старт 12 травня – вже цієї неділі

Щонеділі зранку – відкривається новий урок (для всіх)

Щосереди 20.00 – 21.00 – зустрічаємось онлайн та обговорюємо процес, йдемо разом до результату (для 10-ти перших учасників)

ПРОГРАМА КУРСУ

MOTIVATION

Внутрішня мотивація, психологічна готовність, кар'єрна траєкторія, життєвий компас та дружба з внутрішнім критиком

BACKGROUND

Як оформити і вдало показати вже набутий досвід, освіту. Компетенції та навички.. Шаблони та оновлення

GROW ZONE

Концепція T-shaped, що читати, моніторити, за чим і ким слідкувати, актуальні навички у вашій сфері

KNOW HOW

Джерела та стратегії пошуку, моніторинг, тайм-менеджмент заявки, формули написання резюме та мотиваційних листів, інструменти сторітелінгу

УСПІХ = МОЖЛИВІСТЬ + ГОТОВНІСТЬ

Реєстрація на курс:

<http://bit.ly/maincourseunistudy>

ПИТАННЯ