

МОТИВАЦИОНЕН ДНЕВНИК ЗА НАМИРАНЕ НА РАБОТА

Седмичен преглед

Цели на дневника

- Проследявай мотивацията по време на търсенето на работа
- Поставяй реалистични и изпълними цели, свързани с процеса по кандидатстване
- Отбелязвай и празнувай усилията и напредъка си (не само крайните резултати)
- Размишлявай върху това какво подпомага или пречи на мотивацията ти



Какво ще откриеш вътре

- Страница за седмичен преглед
- Дневна проверка
- Равносметка на седмицата




Страница за седмичен преглед

Каква работа търся?




Каква е целта ми за тази седмица?

Какво ме мотивира в момента?



С какво може да се затрудня тази седмица?

Как мога да си помогна и от кого мога да
поискам подкрепа?



Дневна проверка

Дата _____



Дата

Избери настроението си



Чудесно



Добро



Става



Не добро



Ужасно

Ниво на енергията



Чудесно



Добро



Става



Не добро



Ужасно

Ниво на енергията



5



4



3



2



1

Днешна цел (Избери 1–2 задачи)

Как мина? (Кратко обобщение)

Какво ще опитам утре? (Нова идея, по-добра рутина или същия план отново)

Равносметка на седмицата

3 неща, които направих тази седмица в
търсенето на работа

Какво ми помогна да остана мотивиран/а?


Какво ми попречи?

Една стъпка за следващата седмица


От каква подкрепа имам нужда? (От
консултант, приятели, бюро по труда и др.)

Разбиране на моите затруднения и силни страни

Как би обяснил твоите затруднения на бъдещия ти работодател?



Как би представил силните ти страни на твоя работодател?



Съвети за търсене на работа

Запиши в какво си добър/а: креативност, решаване на проблеми, емпатия, визуално мислене и др.



Използвай достъпни платформи за търсене на работа

- Избирай сайтове за работа, които предлагат филтри, ясен дизайн и функции за достъпност (например LinkedIn, JobAccess и други платформи, подходящи за хора с увреждания).
- Ако четенето ти е трудно, използвай инструменти за гласово въвеждане или екранни четци.



Съвети за търсене на работа

Персонализирай кандидатурите си



- Използвай шаблони за автобиографии и мотивационни писма, за да поддържаш добра организация
- Пиши кратко и ясно
- Помоли приятел, ментор или AI асистент да ти помогне с проверката на текста

Представяне с увереност

Упражнявай своето представяне

Подготви кратко представяне, например:
„Здравей, аз съм _____. Добър/а съм в
графичния дизайн и работата в екип.
Търся позиция, в която мога да се
развивам и да допринасям творчески.“



Използвай визуални помощни средства

- Носи портфолио, диаграми или слайдове на интервюта, ако ти помагат да обясниш идеите си.
- Използвай мисловни карти или списъци с точки, за да останеш фокусиран/а и подреден/а.

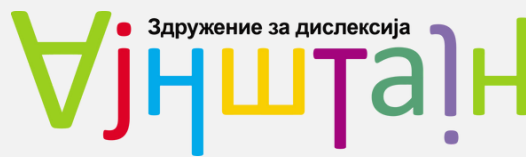


Co-funded by
the European Union

Erasmus+
Enriching lives, opening minds.



NATIONAL AGENCY
FOR EUROPEAN EDUCATIONAL
PROGRAMMES AND MOBILITY



Финансирано от Европейския съюз. Изразените възгледи и мнения са единствено на автора(ите) и не отразяват непременно тези на Европейския съюз или на Европейската изпълнителна агенция за образование и култура (EACEA). Нито Европейският съюз, нито EACEA могат да бъдат държани отговорни за тях.