

## Анкета за самооценка на постигнатия напредък

### Самоанализ: Как мога да напредна? Какви са заложите ми? Какви очаквания имам спрямо себе си?

Не само в училище, но и по време на обучението се очаква развитие и постигане на напредък. Обучението е не само придобиване на умения и познания, но предполага и развитие на личността. Поради това при един самоанализ трябва да се отчете не само усъвършенстването, непосредствено свързано с обучението, но и напредъкът в други области.

Пътят към професията е свързан със способността на всеки човек да се развива и обогатява чрез придобиване на знания и умения и да ги прилага в практиката. Развитието е сигурно и стабилно, когато е налице продължителност във времето. Това обаче изисква изестни личностни качества, вродени или развити впоследствие, които могат да насърчат или възпрепятстват развитието. Голяма част от тези качества може да бъдат развити, при условие че даденият човек се познава добре и гледа целенасочено към бъдещето.

Настоящата таблица дава възможност по ясен начин да оцените най-важните области от личното ви развитие. При това анализът ви може да не се ограничава само до посочените точки, а трябва да отбележите всичко, което е свързано с целеното от вас самоусъвършенстване и което считате, че за вас би било желано и полезно подобрене. Трябва да отбележите и с кои дейности искате да се занимавате, за да напреднете.

Критерии	1	2	3
Точност	Винаги идвам навреме	Обикновено идвам навреме, но има и изключения	Имам проблеми с точността
Посещаемост	Никога не отсъствам	Доволен съм от посещаемостта си	Не съм доволен от посещаемостта си
Отношение към работата	Работя/уча с голямо удоволствие	В повечето случаи работя/уча с удоволствие	Изпитвам трудности при работата/ученето
Работа в екип	Работя много добре с други хора и това ми харесва	По принцип работя с удоволствие в екип, но в началото ми е малко трудно да се впиша в групата	Предпочитам да работя сам и в работата си да не съм свързан с други хора
Самостоятелна работа	Нямам никакви проблеми с поемането на нови задачи и с организирането и успешното завършване на работата	Мога да се справям самостоятелно със задачи, но от време на време имам нужда от подкрепа	Постоянната подкрепа под форма на конкретни съвети ми помага да се справя по-сигурно с мащабни задачи

<b>Молба за подкрепа</b>	Ако не се справям сам, нямам проблеми с това да помоля за подкрепа	Понякога имам склонност прекалено дълго да се опитвам да се справя сам	Не обичам да моля за подкрепа. Не ми е приятно да показвам, че имам проблем
<b>Изпълнение на задачи</b>	Винаги се справям много добре и в срок с всички задачи	В повечето случаи изпълнявам задачите си в срок и добре	В повечето случаи се справям със задачите си незадоволително

### ПРИМЕРНО ИЗЯВЛЕНИЕ

Изявление	отбележете	отбележете
Име	ДА	НЕ
Поставил съм си някои дългосрочни цели, които искам да постигна в следващите години		
Поставил съм си разумни междинни цели, които да ми помогнат да подобря това, което правя и да постигна желаните дългосрочни цели		
Съставил съм си план за действие, с помощта на който да постигна междинните си цели		
Знам какво трябва да направя, за да се усъвършенствам и работя по въпроса		
Имам конкретна представа и план за развитие на познанията, уменията и способностите си и работя по въпроса		
Знам какво да направя, за да се справя успешно с изпитите си		
Знам къде се намират документите ми за кандидатстване (сертификати, удостоверения)		
Водя си дневник за постигнатия от мен напредък, въз основа на който да проверявам дали се доближавам до целите си		

Подпис: .....

Преподавател: .....

Дата: .....

## **ЛИЧЕН ДНЕВНИК ЗА ПОСТИГНАТ НАПРЕДЪК ОТ СТАЖАНТИ/ЧИРАЦИ**

Цел на този дневник е със собствени думи и редовно да се отбелязва какви са придобитите и овладени познания, умения и способности, включително какъв напредък е постигнат по отношение на социалните умения (надеждност, точност). По този начин се формира поредица от записки, които документират личното развитие и са добра основа за обсъждане с майстора, учителя, ментора. Въз основа на тези записки може да се установи в кои области развитието е добро, по-малко успешно и къде има нужда от допълнителна работа. Следният пример е предложение за това как би могъл да изглежда този дневник.

### **Пример:**

#### **Какво научих:**

Научих колко е важно това да бъда на работа и да я посещавам редовно всеки ден. Това е свързано и със съвместната ми работа с колегите. Научих много неща от шефа и колегите ми. По-специално научих колко важно е да съм точен. Опитвам се да съм точен и да идвам навреме всеки ден. Научих също как да управлявам времето ми и да се организирам по-добре. За в бъдеще ще се стремя да бъда по-точен и да изпълнявам задачите си надеждно.

#### **Уменията ми са:**

Комуникативни умения, добра памет, анализиране на информация, използване на компютър, работа в екип.

#### **Напредък:**

Мисля, че постиганх напредък в личното си развитие. Мисля, че съм решителен, надежден, отзивчив, отговорен, любознателен, точен, адаптивен, добре организиран, честен.

#### **Цел:**

Поставих си за цел да издържа успешно следващия изпит по... .

Име:

Дата: