

Ръководство за изготвяне на автобиография с оглед на компетентно подадената информация на базата на европейския модел на автобиография

## I Въведение

Европейската автобиография е една обща мостра, която служи на търсещите работа да кандидатстват пред работодателите в Европа. Мострата е предназначена предимно за нуждите на лица със степен на образование и придобит опит в работата, при които създаването на автобиографията е решаващ етап в процеса на търсене на работа, при което автобиографията представя лицето и неговата квалификация.

Съществуващият в момента европейски модел на автобиография не е предназначен за нуждите на специалните целеви проектни групи, за нуждите на младите при техните първи опити да намерят работа на пазара на труда, при прехода от училище към професионално обучение.

Във връзка с все повече налагащия се европейския модел за автобиография, както и поради това, че в по-късен период той ще бъде генерално въведен, има смисъл той да бъде заложен в европейски проект и върху тази основа да бъде създадена специална форма с необходимата инструкция, която да отговаря по-добре на нуждите на младите и в същото време да послужи за основа за модели на автобиографии, които ще бъдат изготвени в един по-късен период.

В същото време автобиографията като модел подпомага процеса на професионално ориентиране, тъй като при нейното изготвяне е необходимо непременно да бъдат обхванати и ясно показани силните страни на личността.

## II Общи препоръки

Автобиографията наред с придружителното писмо е най-важният инструмент на една писменна молба за работа.

Само при едно директно посредничество при търсенето на възможност за обучение в предприятие, като напр. проведена практика в предприятието, автобиографията има едно по-маловажно значение.

Много често обаче местата за практика се дават на базата на писменна молба.

В този случай, автобиографията е отново инструмент за собствено представяне.

Автобиографията отваря вратата за интервю, за покана за участие в пробна практика.

С автобиографията е необходимо да бъде възбуден интересът за самата личност, трябва да се покаже, че потенциалното обучение и предприятието

дават нещо.

При това винаги трябва да се има предвид: важно е позитивното представяне, като преувеличенията и фалшивата информация се забелязват веднага и дори и в краткосрочен план не си заслужават.

Честността е основата на всяко лично отношение и доколкото обучението представлява съвместно съжителство за един продължителен период от време, то взаимното доверие е елементарна предпоставка за успех. Освен това преувеличенията или фалшивата информация рано или късно ще излязат наяве и ще ви изложат.

Биографията и писмото трябва винаги да са съгласувани едно с друго. Автобиографията трябва да бъде къса, а писмото още по-късо. При това автобиографията предлага възможността накратко да бъдат представени определени процеси или решения в личния живот. Но трябва да се решава за всеки отделен случай кои обяснения в коя от двете позиции да бъдат дадени. Решението трябва да бъде ориентирано съгласно това, какво е отношението на съответния период от живота към мястото, за което се кандидатства. Колкото по директна е връзката, толкова повече тази точка трябва да бъде поставена в писмото.

Как се пише автобиография се учи в училище. Затова всеки би трябвало да е в състояние поне да изгради основната схема на данните за своя живот. Тя би трябвало да се допълни с представяне на интересите и уменията, както и на придобитите извън училище и недоказуеми с удостоверения или сертификати така наречени неформални умения или квалификации.

Точно тази точка е особено важна, както и доста трудна. Затова е препоръчително да се потърси помощ. Това могат да са родителите, учителите, приятели, роднини и др. Важно е обаче кандидатстващият сам да вземе решение какво да постави в автобиографията си. Това е Вашата автобиография. И автентичността, т.е. собственоръчното представяне на собствената личност е от централно значение. Но би могло да се покаже автобиографията на някой напр. професионалист, който често се е занимавал с кандидатствания и кандидати. Това би могло да бъде и някой собственик на предприятие, макар че те често имат твърде малко време, а и не всеки познава някой, който често се занимава с кандидатстване. Затова тук могат да помогнат различни институции, чиято задача е пазара на труда или обучението. Професионална помощ могат да окажат например ментори, консултанти по професионално ориентиране от Агенциите по труда и Агенциите по заетостта и др.

Важни точки представляват:

- важен е всеки детайл. Това важи както за съдържателната, така и за формалната страна, т.е. оформянето на автобиографията. Тя трябва да бъде ясно разделена на части, така че да бъде прегледна. Абсолютно

задължителен е правилният правопис и пунктуация!!!

- концентрирайте се върху най-важното. Това не противоречи на първата точка. Защото автобиографията трябва да бъде изразителна и кратка. Никой, който се занимава с оценката на множество кандидатури, не разполага с много време.

- затова собствените качества, способности и интереси се назовават и доказват кратко. При това непременно има смисъл да се изтъкнат именно тези качества, умения и квалификации, които са от особена важност за въпросното място, за което се кандидатства.

Моделът на автобиография е разработен за персонален компютър, тъй като изглеждаща добре оптически автобиография не може да се изработи без компютър. Не на последно място трябва да се изхожда и от това, че тези, които не разполагат вкъщи с необходимото оборудване, имат възможността да използват компютър и принтер в обществените институции или на други общественодостъпни места.

### III Отделните раздели

#### 1. Лични данни

При попълване на името първо да се напише третото име, след което първото и второто.

Адресът да се напише пълно в съгласие с приетото в страната подреждане вкл. код за страната или града.

Телефонният номер и номерът на факса, както и E-Mail адрес само при наличност на такива. Ако имате интересна собствена Web-страница, можете да посочите и нея.

#### 2. Образование

Започнете с последното посещавано от Вас училище и завършете с основното училище. От посочените основни и любими предмети читателят на автобиографията може да разбере интересите на кандидата. Оценките не би трябвало да се посочват тук, те могат да се видят в приложените към нея свидетелства.

От особено значение е да се отбележат някакви необикновени активности или функции, които са били изпълнявани, със съответните времена и дати. Ако сте били говорител на класа, то вие сте тренирали своята комуникативност и сте я доказали. Ако сте участвали в организацията на някакво училищно мероприятие, то Вие сте доказали социална и организационна ангажираност. Който е бил в чужбина в рамките на училищните мероприятия, то той има специален опит да се оправя в чужда ситуация. На това място може да се спомене, по кой параграф точно се отличавате от останалите си съученици, какви специални постижения сте

имали в училище, които не са част от нормалното Ви оценяване с оценки.

Във втората част на автобиографията се обръща внимание отново върху социалните и организационни умения. На това място би трябвало да се посочат извънучилищните активности. Всички свързани с училището особености би трябвало да се посочат в главата училищно образование. Защото училищното образование не само усвояването на знания, но то обхваща всичко, свързано с понятията възпитание, обучение и развитие на личността. Това са напр. такива точки като възможност за работа в екип, ангажимент към класа или училището като цяло, подпомагане на по-малките ученици, общ социален ангажимент.

Затова и участието в отделни училищни проекти играе важна роля. И тук наред със специалното съдържание се тренират и такива така наречени ключови умения като напр. възможност за решаване на проблеми, самостоятелност, творчество и устойчивост на волята.

Който е посещавал повече от едно училище, да копира табелата съответния брой пъти. По-прегледно е, ако за всяко отделно училище се попълни отделна таблица.

### 3. Професионална практика и работа (по време на ваканциите)

Производствената практика често е първият и най-важен контакт с практическото обучение и професионалния свят. Най-често практиките са част от училищното обучение, като излизащите извън рамките на училището и проведени по собствена инициатива производствени практики по правило повишават шансовете за получаване на желаното място за обучение.

Кратковременната работа по правило ни запознава със света на труда. Тя може да ни покаже какви са поставените изисквания, да ни покаже, че адекватните постижения от двете страни на двустранния трудов процес са основни принципи на икономиката и с това на професионалния живот. Затова и младежи с подобен "професионален опит" са интересни за обучаващите предприятия и имат шанса да се отделят от масата на останалите кандидати. Важно при това е да се опишат накратко и изразно проведените практики и кратковременна работа, за да може да се добие представа какво е било вършено там и какъв е напружения опит.

И тук важи същото: ако е била проведена повече от една практика или работа, разделът да бъде копиран съответния брой пъти.

### 4. Започнати и (не)завършени професионални обучения

Тази позиция не би трябвало да се отнася до повечето младежи, стоящи на

прага между училището и професията и съответно може и да не се обработва.

За тези обаче, които вече веднъж са започвали професионалното си обучение и искат или трябва да се ориентират наново, тази позиция е важна. От една страна автобиографията не трябва да бъде непълна, от друга страна преориентирането не би трябвало да се превръща в недостатък. Във всеки случай трябва да бъде обяснено по какви причини се е наложило преориентирането. Дори и преждевременното прекъсване на училището или обучението може да бъде шанс, стига от кризата да се извлекат поуки. Преодоляването на кризи може да се свърже с изграждането на резистентност към стрес и с развиването на толерантност към състоянието на гняв, при положение че кризата предизвика промяна в поведението или ориентация към обучение, което е по-добре съобразено със собствените умения и интереси.

Успешно завършеното професионално обучение никога не е край на учението като цяло. По много причини може да има смисъл и изучаването на втора професия. Върху изучената първа професия винаги може да се надгражда, дори и ако втората се намира в съвсем различна област. Но и тук има смисъл да се обяснят накратко причините за решението, довело до втора професия.

От грешките не само може, но и трябва да се учи! Предпоставка за това е те да се признават и да не се бяга в оправдания или да се прехвърля отговорността на други.

## 5. Лични умения и компетенции

На тази точка днес се отдава все по-голямо значение. В зависимост от желаната професия за обучение придобитото в училище знание играе повече или по-малко важна роля и е възможно, ако това знание липсва, да предреши предварително всичко отрицателно. Знанията са отразени в оценките от училището. Но личностните характеристики, готовността да се поемат ангажменти, ключовите качества като надеждност, точност, работа в екип, честност, гъвкавост, устойчивост на натоваване, способността да се отстоява мнение, да се критикува, самодисциплината, собствената инициатива, комуникативността, способността да се взема решение и увереността в себе си са също решаващи критерии, които да наклонят везните особено по отношение на учебно място в малките и средни предприятия. Тук не е толкова просто да се представим. Какво мога аз, освен да съм среден по математика? Това е един основен въпрос, на които трябва всеки да си отговори.

Този въпрос играе решаваща роля особено при избора на професия, тъй като интересите и уменията по правило са свързани помежду си и той би трябвало да е основа за избора на професия. Затова и автобиографията е тясно свързана с професионалния избор. Тя може да бъде подкрепа при

професионалното ориентиране или поне най-късно при изработването на автобиографията трябва да си зададем въпросите, свързани с уменията и интересите, с извънучилищните инициативи и неформалните квалификации, т.е. квалификациите, които не могат да бъдат доказани с някаква оценка.

### 5.1. Езикови познания

Комуникативните умения представляват основно качество за почти всички професионални дейности днес. Чрез обединяващата се Европа и глобализацията на икономиката, която засяга и занаятите и малките и средни предприятия в обширни области познанията на чужди езици добиват непрекъснато увеличаващо се значение. При това не се очаква всеки да говори, пише и разбира напр. перфектно английски. Но да се разбира с малко повече търпение и желание отсрещния човек, както да възможността да се даде изрез на собствените представи, това е умение, което се цени все повече. При това английският език е най-масово използваният език, но и познания за други езици биха могли да бъдат предимство на трудовия пазар. Езиковите познания на сътрудниците могат да бъдат от решаващо значение за развойните стратегии на едно предприятие. Затова и представянето на езиковите умения в рамките на автобиографията е много важно.

Собствената оценка във всеки случай не е лесна. Какво означава да владеем един език "добре"? Оценката се прави в три области – четене, писане, говорене, защото много често един и същи човек е различно добър в тях и защото често за професията говоренето и четенето са по-важни от писането. Профилът на изискванията и съответно нивото на знанията за отделните училища са различни. И въпреки това по съображения за практичност е добре да бъдат посочени оценките от последния клас, в който е бил изучаван чужд език. В кой клас е било това става ясно от информацията за посещенията в училище. Общата оценка е посочена в приложението удостоверение. Но всеки знае какви оценки учителите са му поставяли в трите области или какви са били познанията му в сравнение с другите ученици. Опитът показва, че самооценката особено в областта на чуждите езици често показва тенденция към самоподценяване. Това трябва да се има предвид, като едновременно с това да се обърне внимание, че при един разговор може да се премине директно на някой от общоговоримите езици.

### 5.2 Социални и организационни умения и способности

Всеки един притежава много умения, различни качества и е научил в живота си много повече от ученото в училище, но не е винаги наясно с това. В училище се оценяват участието в работата, усърдността или мързела, както и поведението, но много други компоненти на личността остават

скрити в оценките, въпреки че те са от голямо значение именно в света на труда, в практическата дейност. Тук принадлежат напр. поемането на отговорност. Едно качество, което много често се проявява в семейството като разбиращо се от самосебе си. Или способността да се запази хладнокръвие и при условия на натиск и напрежение. С това не се има предвид летаргичност, а способността в определени области, представляващи интерес, да не допуснем да бъдем изведени от равновесие и да продължим да работим и мислим спокойно и градивно, независимо от оказвания ни от различни страни натиск. Или пък оптимизма и толерантността към гневни изблици като качества, даващи възможност да продължим да търсим изход и в “безизходните” ситуации. “Няма проблеми, има само предизвикателства” и “за всеки проблем има решение” са линия на поведение, които се развиват по-скоро извън училище и могат да добият изключително голямо значение в професионалния живот и в обучението.

Още веднъж: важно е да анализираме себе си и да сравним резултатите с преценката на трети лица.

По тази точка би трябвало да се посочат всички специални умения и квалификации, които са придобити извън училище. Кои от тези занимания са ни доставяли удоволствие в миналото? Какво от това ни е останало извън удоволствието? Аз мога, знам или съм нещо различно от това, което стои в училищните ми оценки и което смятам, че мога да приложа в някоя професия.

Често тук се среща голяма несигурност, какво точно се отнася до търсените в икономиката компетенции. “Карам скейтборд и с групата си направихме рампа.” Какво общо има това с професионалния живот? От една страна ангажимент към една обща цел и от друга страна една практическа дейност. В автобиографията може да се представи като “самостоятелно организирано построяване на писта за скейтборд с петима приятели”. Важна е при това констатацията, че при наличието на мотивация за определено нещо съществува готовност за определени постижения и ангажимент. Дори и ако те не могат да бъдат изразени непременно с някакви училищни оценки. Зе едно потенциално обучаващо предприятие е важно да знае че е налична готовността за дейност при наличието на стимулираща задача.

Има безброй възможности да бъдем активни и да придобием така наречените неформални компетентности. Затова може тук да се даде само идеята, която е от основно значение за професионалното ориентиране: да се попита някой или дори няколко човека, които са наясно с материята и знаят, какво е важно за професионалната реализация. Едва ли това е да се чака някой да ни раздвижи, но да се развиват самостоятелно идеи за това, какво да прави групата в края на седмицата, би могло да бъде и важно качество.

Затова тук можем да дадем в крайна сметка само най-общото указание да

имаме предвид при автобиографията социалните ангажименти към църквата, разни съюзи, младежки организации, към или в спорта, както и различни редовни инициативи извън съюзи и организации.

### 5.3 Технически умения и техническа грамотност

При тази точка да не се мисли само за компютри и компютърни игри! Ние живеем в едно ориентирано към техниката общество и боравенето с техника е до такава степен естествено, че вече не се възприема като нещо специално. Електронна поща, Интернет, SMS са нормални неща, които са важни и за професионалния живот. Но освен това сигурното боравене с различните приложни програми също е важно. Всяко умение за работа с техника може да бъде важно и за професии, които се определят най-общо като нетехнически. Затова и тук важи: помислете добре, като обърнете внимание дори на нещата, смятани за естествени /разбира се не може да се посочва използването напр. на радиото като техническо умение/ и при необходимост не се притеснявайте да попитате например дали програмирането на DVD плейъра или наученото познание за електромотори или помпи не се брои като специално умение.

### 5.4 Умения и способности в областта на изкуствата

Тук отново е валидно: не въвеждайте отново точките, които вече сте посочили в раздела “училище”. Училището и “личните качества” трябва да бъдат отделени. Ангажимента в училищната театрална група е допълнителен ангажимент, участието в свободно сформирани оркестър, посещенията на курсове по рисуване или по операторско или киноизкуство по правило добавят още една точка в графата собствена инициатива и най-често се продължават и след изтичането на училищния период.

### 5.5 Хобита/интереси

Всички непосочени до сега инициативи и интереси би трябвало да бъдат изразени в този раздел. Често разграничението е трудно и затова трябва да се направи по съвест. Едва ли би могло да се окачестви като “Грешно”. Границите между социалния и артистичен ангажимент или съотв. хоби често са размити. Към кое трябва да се причисли участието в литературния кръжок към градската библиотека, което обхваща организирането на четения, писането на кратки рецензии или оценки или консултациите за клиенти?

В графата хобита трябва да се посочат всички неорганизирани инициативи и дейности, които се упражняват от продължителен период от време и до момента. При това трябва да се посочат наистина всички интересни

области, тъй като повечето хора познават собствените си хобита, но нямат никаква представа къде е връзката им с изискванията на професионалното развитие. Освен това интересите винаги са основен индикатор за добрия избор на професия, тъй като от интереса се ражда мотивация и това се свързва с различните квалификации и умения.

## 6. Приложения

Най-важните данни трябва да бъдат доказани с документи. Към тях не е задължително да се приложи членската карта към някой спортен клуб. Към приложенията на автобиографията принадлежат:

- Удостоверенията от завършеното основно или средно училище.
- Удостоверения и/или сертификати за практики или трудова заетост през ваканциите
- Удостоверения или сертификати за проведени вече професионални обучения
- Доколкото са провеждани извънучилищни езикови курсове, то те биха могли да бъдат доказани с удостоверения или удостоверения за участие. И те са някакво доказателство за квалификация и активност

Принципно всички сертификати и удостоверения би трябвало да се придружават от съответната квалификация, посочена в автобиографията

Приложенията би трябвало да се подредят по реда на тяхното споменаване в автобиографията. Най-често приложенията, с изключение на оценките от училище, се проверяват частично, но точно поради това те трябва да са налични.

Прилагат се само копия, никакви оригинали!