

کمی وقت بگذارید و گشت و گذاری در آینده داشته باشید. سعی کنید هر آنچه به ذهن تان  
خطور می کند را بلافاصله یادداشت نمایید. از هم اکنون دو سال بعد را تجسم کنید و خواسته  
های خود را نیز  
در نظر بگیرید و سپس به سوالات زیر پاسخ دهید:

می خواهم کجا زندگی کنم؟

---

---

---

می خواهم اوقات فراغتم را به چه صورت سپری کنم؟

---

---

---

در یک روز معمولی در محیط کار یا تحصیل می خواهم چه کاری انجام دهم؟

---

---

---

چه چیزی در زندگی من اهمیت خواهد داشت؟

---

---

---

هر ماه چقدر درآمد خواهم داشت؟

---

---

---

همیشه با خودم فکر می کنم چه می شد اگر...

---

---

---



بررسی وضعیت اشتغال  
و تحصیل

## کاربرگ آینده شخصی من

زندگی آینده خود در ۲، ۵ و ۱۵ سال آینده از هم اکنون را چگونه تجسم می‌کنم؟  
در رابطه با شیوه زندگی دلخواه خود و اینکه مایلید اوقات فراغت خود را به چه نحوی صرف کنید، یادداشت برداری کنید ...

در دو سال

---

---

---

---

در پنج سال

---

---

---

---

در سال پانزدهم

---

---

---

---

انتظارات و توقعاتی که از زندگی شغلی آینده خود دارید نقش مهمی در اتخاذ تصمیم در رابطه با حرفه یا رشته تحصیلی شما ایفا می کنند. این کاربرگ به شما کمک می کند در رابطه با ایده های خود فکر کنید و فرصت مناسبی جهت تبادل نظر در رابطه با انتظارات خود با یک شخص مطمئن فراهم می سازد.

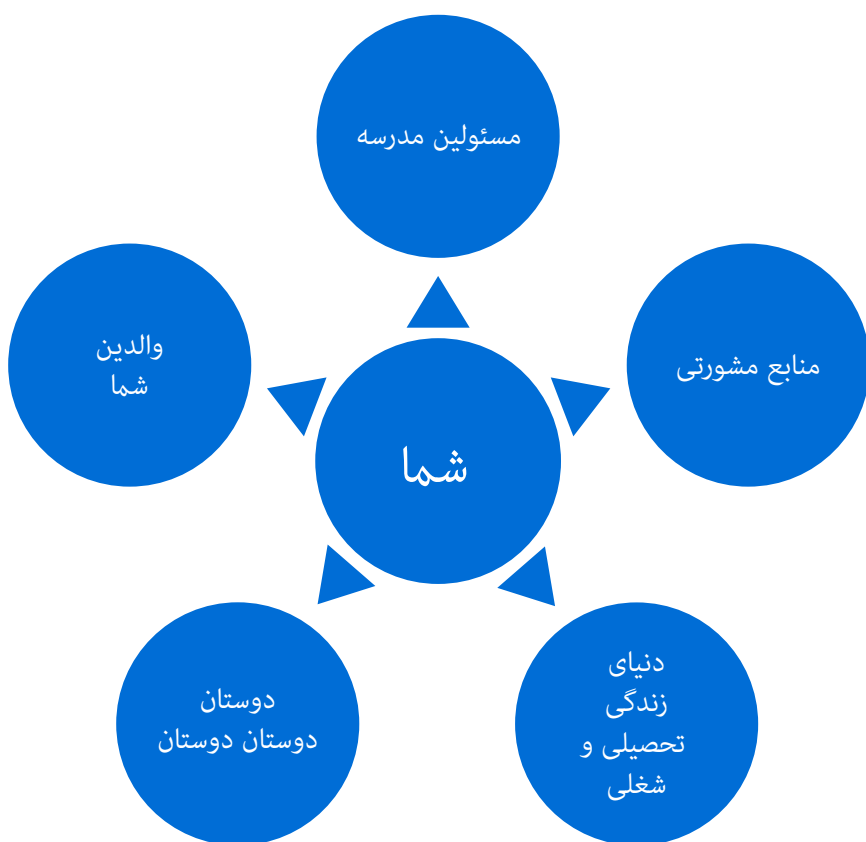
همچنین به شما کمک می کند ایده های خاصی برای تحقیقات خود به دست آورید.

لطفاً در کنار هر کدام از مواردی که مایلید زندگی شغلی آینده شما آنها را در بر داشته باشد، علامت ضربدر بگذارید:

|                                                                                                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| خلاق بودن                                                                                             |
| انجام یک کار بدرد بخور                                                                                |
| شهرت و اعتبار                                                                                         |
| کار کردن در خارج از کشور                                                                              |
| داشتن کمترین استرس کاری                                                                               |
| داشتن یک کار جالب و چالش برانگیز - که حتی ممکن است طاقت فرسا نیز باشد                                 |
| قادر باشم استعدادهای عملی خود را به کار گیرم                                                          |
| قادر باشم استعدادهای عملی خود را به کار گیرم                                                          |
| قادر باشم در یک زمینه خاص تخصص پیدا کنم                                                               |
| راه اندازی یک کسب و کار حرفه ای                                                                       |
| کسب درآمد عالی                                                                                        |
| دستیابی فوری به استقلال مالی                                                                          |
| امکان مشاهده فوری نتایج کاری                                                                          |
| امکان بکارگیری توانایی ها و ایده های شخصی خود                                                         |
| داشتن یک محیط کار خوشایند به لحاظ سکوت و آرامش، پاکیزگی و نظافت، لباس، لوازم اداری، ساعات کاری و غیره |
| فرصت های مناسب جهت پیشرفت کاری                                                                        |
| سطح بالای خوداتکایی و مسئولیت پذیری                                                                   |
| همکاری با سایر افراد                                                                                  |
| کمک به سایر افراد                                                                                     |
| اهمیت دادن توامان به ساعات کاری و اوقات فراغت به منظور بهبود هر دو                                    |
| امکان یادگیری و اشتغال در محل زندگی فعلی                                                              |
| دوره آموزشی کوتاه مدت                                                                                 |
| دوره آموزشی ساده و راحت                                                                               |
| دوره آموزشی سختگیرانه اما بلند پروازانه                                                               |
| تنوع فعالیت های کاری                                                                                  |
| همکاران فوق العاده                                                                                    |
| کار مطمئن و امنیت شغلی                                                                                |
| موفقیت شغلی                                                                                           |
| ماموریت و مسافرت زیاد                                                                                 |
| کار کردن در یک محیط کاری هر چه شیک تر و مدرن تر                                                       |
| انجام کاری که هرچند درآمد چندان زیادی به همراه ندارد، اما جالب و رضایت بخش است                        |

شرکا و مشاورین متعددی وجود دارند که می توانند شما در انتخاب یک حرفه یا رشته تحصیلی کمک کنند.

نقش این شرکا کمک به شما در اتخاذ تصمیم مناسب می باشد. آنها با ارائه بازخورد ها، نظرات و دیدگاه های مختلف به شما کمک می کنند ایده بهتری در رابطه با گزینه ها و فرصت های پیش روی خود داشته باشید.



### بررسی کنید:

- « در میان اشخاصی که می شناسم، کدام حرفه یا شغل بیش از سایر موارد من را تحت تأثیر قرار می دهد؟
- « از کجا می دانم که این شخص می تواند به من در برنامه ریزی زندگی شغلی خود کمک نماید؟
- « در نظر دارم کدام سوالات یا موارد نگرانی را با وی در میان بگذارم؟

منبع:

WWW.SO.CH/FILEADMIN/INTERNET/DBK/EBBAA/PDF/BSB/BERUFSWAHLORDNER/KAPITEL\_2/BWO\_UEBERBLICKEN09\_20130422\_SF.PDF

درباره حرفه ها:

یک «مصاحبه فوری» به شما کمک می کنند در رابطه با موارد مختلف از افراد دارای مشاغل رشته های تحصیلی مورد علاقه خود سوال بپرسید. بیش از حد خود را تحت فشار قرار ندهید و از مصاحبه برای گردآوری اطلاعات در رابطه با اینکه سایر افراد به چه صورت تصمیمات مناسب برای خود اتخاذ نموده اند، استفاده نمایید.

| سوال                                                                                                              | پاسخ دریافتی از طریق مصاحبه |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|
| علاقه مندی شما برای انتخاب یک شغل یا رشته تحصیلی به چه صورت شکل گرفت؟                                             | یادداشت های من:             |
| جهت دستیابی به هدف خود چه اقداماتی را در پیش گرفتید؟ و چه کسی در این مسیر شما را پشتیبانی کرد؟                    | یادداشت های من:             |
| در صورتیکه لازم شود یک بار دیگر از ابتدا تصمیم بگیرید - آیا همین حرفه یا رشته تحصیلی را مجدداً انتخاب خواهید کرد؟ | یادداشت های من:             |
| در صورتی که پاسخ مثبت است، چرا؟ در صورتی که پاسخ منفی است، چرا؟                                                   | یادداشت های من:             |
| چه توصیه هایی برای من دارید تا در رابطه با انتخاب شغل یا رشته تحصیلی تصمیم درست اتخاذ نمایم؟                      | یادداشت های من:             |

**بسیار متشکر!**  
در صورتیکه سوالات بیشتری داشته باشم آیا اجازه دارم مجدداً با شما تماس بگیرم؟

منبع:

WWW.PLANET-BERUF.DE/DOWNLOAD-UNTERRICHT.3246.0.HTML?&TYPE=8#C98405

## برنامه ریزی فعالیت های من

این کاربرگ به شما کمک می کند اقداماتی که جهت انتخاب یک حرفه یا رشته مناسب جهت ادامه تحصیلات در پیش می گیرید را ثبت نموده و در ادامه پیگیری نمایید. شما یک «نقشه راه» شخصی دریافت خواهید کرد و می توانید مراحل برنامه ریزی خود را بازنگری نمایید. ممکن است معیارها و ایده های شما تغییر پیدا کنند - جای نگرانی نیست زیرا دسترسی به یک هدف واحد می تواند از طریق مسیرهای مختلف صورت گیرد!

## موارد الهام بخش برای اقدامات آتی:

- « جهت آمادگی برای دسترسی به اهداف شغلی یا تحصیلی خود (امتحانات، آمادگی برای مصاحبه ها و غیره) در نظر دارم از کدام فرصت ها بهره لازم را ببرم؟
- آیا در رابطه با تمامی این فرصت ها شناخت کافی دارم؟
- « ارزش ها و اهداف خود را تا چه اندازه می شناسم؟
- « در رابطه با علایق و توانمندی های خود تا چه اندازه شناخت دارم؟
- « به چه اطلاعاتی نیاز دارم؟
- « چه نوع خدمات پشتیبانی نیاز دارم و جهت بهره بردن از آنها چه زمانی می بایست اقدام نمایم؟
- « از کدام تماس های عملی می توانم بهره مند شوم؟ آیا تجربه های عملی وجود دارند که آمادگی پیشرفته تر و طولانی مدت تری نیاز داشته باشند؟
- « آیا در رابطه با پلان B اقدامی صورت داده ام؟ آیا به گزینه های دیگر نیاز دارم؟

| انتخاب حرفه یا رشته تحصیلی - این کاری است که در نظر دارم انجام دهم | تا چه تاریخی می بایست این اقدامات را انجام دهم (هرچه با جزئیات بیشتر، بهتر؟) | چه کسی می تواند به من کمک کند؟ | چه چیز دیگری نیاز دارم؟ | یادداشت ها، نتایج |
|--------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|-------------------------|-------------------|
|                                                                    |                                                                              |                                |                         |                   |
|                                                                    |                                                                              |                                |                         |                   |
|                                                                    |                                                                              |                                |                         |                   |
|                                                                    |                                                                              |                                |                         |                   |

| موقعیت در<br>فهرست من | شرح وظایف شما در این حرفه | مدت زمان<br>آموزش/کارآموزی | نوع آموزش | شرایط لازم | حرفه های مرتبط |
|-----------------------|---------------------------|----------------------------|-----------|------------|----------------|
|                       |                           |                            |           |            |                |
|                       |                           |                            |           |            |                |
|                       |                           |                            |           |            |                |
|                       |                           |                            |           |            |                |
|                       |                           |                            |           |            |                |

## نمودار تحصیلات من

| موقعیت در<br>فهرست من | ساختار و محتوای تحصیلات | کدام یک از توانایی ها و قابلیت های من با<br>رشته تحصیلی که انتخاب کرده ایم متناسب<br>می باشند؟ | مدت زمان | موقعیت | شرایط لازم: محدودیت های پذیرش، مهلت<br>های زمانی، فرجه های ثبت درخواست | تحصیلات مرتبط |
|-----------------------|-------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|--------|------------------------------------------------------------------------|---------------|
|                       |                         |                                                                                                |          |        |                                                                        |               |
|                       |                         |                                                                                                |          |        |                                                                        |               |
|                       |                         |                                                                                                |          |        |                                                                        |               |
|                       |                         |                                                                                                |          |        |                                                                        |               |
|                       |                         |                                                                                                |          |        |                                                                        |               |

## بررسی واقعیات - مشاغل برتر من

سوالات زیر می توانند در ارزیابی تحقیقاتی که تاکنون پیش برده اید مفید واقع شوند: جاهای خالی را با آموخته های خود تکمیل نمایید!

| موقعیت<br>در فهرست<br>من | حرفه | اطلاعات و یافته ها از تماس های عملی | جنبه مثبت: دلایل علاقه مندی من به این حرفه | جنبه منفی: مجبورم این را بپذیرم |
|--------------------------|------|-------------------------------------|--------------------------------------------|---------------------------------|
|                          |      |                                     |                                            |                                 |
|                          |      |                                     |                                            |                                 |
|                          |      |                                     |                                            |                                 |
|                          |      |                                     |                                            |                                 |
|                          |      |                                     |                                            |                                 |
|                          |      |                                     |                                            |                                 |

## بررسی واقعیات - دوره های آموزشی برتر من

سوالات زیر می توانند در ارزیابی تحقیقاتی که تاکنون پیش برده اید مفید واقع شوند: جاهای خالی را با آموخته های خود تکمیل نمایید!

| موقعیت<br>در فهرست<br>من | رشته تحصیلی | اطلاعات و یافته ها از تماس های عملی | جنبه مثبت رشته تحصیلی<br>دلایل علاقه مندی من به دوره آموزشی | جنبه منفی الزام به پذیرش این مورد |
|--------------------------|-------------|-------------------------------------|-------------------------------------------------------------|-----------------------------------|
|                          |             |                                     |                                                             |                                   |
|                          |             |                                     |                                                             |                                   |
|                          |             |                                     |                                                             |                                   |
|                          |             |                                     |                                                             |                                   |

منبع:

WWW.SO.CH/FILEADMIN/INTERNET/DBK/EBBAA/PDF/BSB/BERUFSWAHLORDNER/KAPITEL\_5/BWO\_ERKUNDEN28-29\_QUER\_20130723\_SF.PDF

تصمیم اولیه شما در رابطه با انتخاب یک حرفه یا رشته تحصیلی یکی از تصمیم گیری های مهم در زندگی شما می باشد. خود را به خوبی جهت اتخاذ این تصمیم آماده کنید و با آینده نگری از افراد مطلع مشاوره و پشتیبانی دریافت نمایید!



### بررسی کنید:

- « چه افرادی را می شناسم که می توانند به من در رابطه با انتخاب شغل یا رشته تحصیلی کمک نمایند؟
- « نظرات و دیدگاه های چه کسی از اهمیت زیادی برایم برخوردار است؟
- « تا بحال، چه کسی بازخوردها و نظرات مفید و کمک کننده در رابطه با انتخاب حرفه ای یا رشته تحصیلی در اختیار من قرار داده است؟
- « بر چه اساس به ویژه به این موارد اعتماد می کنم؟

اشخاصی که می خواهید با آنها مصاحبه حضوری داشته باشید و زمان این قرار ملاقات ها را در پایین یادداشت:

### کنید

| شخص مورد نظر؟ | زمان مورد نظر؟ | ...اولویت من جهت این تبادل نظر |
|---------------|----------------|--------------------------------|
|               |                |                                |
|               |                |                                |
|               |                |                                |
|               |                |                                |
|               |                |                                |
|               |                |                                |
|               |                |                                |
|               |                |                                |

منبع:

WWW.SO.CH/FILEADMIN/INTERNET/DBK/EBBAA/PDF/BSB/BERUFSWAHLORDNER/KAPITEL\_2/BWO\_UEBERBLICKEN09\_20130422\_SF.PDF

این کاربرگ حاوی فهرست توانمندی ها است. لطفاً ارزیابی خود در خصوص اینکه تا چه اندازه در کالج شما مدنظر قرار می گیرند را بیان نمایید :

| توانمندی ه                          | مربوط نمی شود | متوسط | تقریباً صحیح | کاملاً صحیح |
|-------------------------------------|---------------|-------|--------------|-------------|
| هدفمند، آینده نگر                   |               |       |              |             |
| اجتماعی، ارتباطی                    |               |       |              |             |
| مصر و سمج                           |               |       |              |             |
| مهربان                              |               |       |              |             |
| محتاط، هوشیار                       |               |       |              |             |
| همدرد، مراقب                        |               |       |              |             |
| مرتب، منظم                          |               |       |              |             |
| مودب، متواضع                        |               |       |              |             |
| کنجکاو، پیگیر                       |               |       |              |             |
| مطمئن، مستقل                        |               |       |              |             |
| خلاق، ایده پرداز                    |               |       |              |             |
| دقیق، نکته سنج                      |               |       |              |             |
| انعطاف پذیر                         |               |       |              |             |
| منضبط                               |               |       |              |             |
| صبور، بخشنده                        |               |       |              |             |
| متعادل، خونسرد                      |               |       |              |             |
| انطباق پذیر                         |               |       |              |             |
| قابل اعتماد، با وجدان               |               |       |              |             |
| کمک کننده                           |               |       |              |             |
| صبور                                |               |       |              |             |
| ایفای نقش موثر در تیم               |               |       |              |             |
| قادر به سازگاری با موقعیت های مختلف |               |       |              |             |
| پرانرژی                             |               |       |              |             |
| گشاده رو و ساده گیر                 |               |       |              |             |
| اداره کننده قابل و کارآمد           |               |       |              |             |
| قادر به مدیریت اختلافات             |               |       |              |             |

این کاربرگ کمک می کند نمایه شخصی خود را بهبود دهید.

کمی وقت صرف فکر کردن به این سوالات کنید و آنها را با یک شخص مورد اعتماد در میان بگذارید. در اغلب موارد، دیدگاه اشخاص دیگر می توانند به شما کمک کند استعدادها، توانایی ها و منابع ناشناخته خود را بهتر تشخیص دهید.

برداشت من درباره شخصیت و توانایی های خود به چه صورت است؟

---

---

---

کدام یک از ویژگی های شخصیتی خودم برایم ارزشمند است؟

---

---

---

نظر بهترین دوستم در رابطه با من چیست؟

---

---

---

استعداد ویژه من در چه کار خاصی است؟

---

---

---

تا به حال، وضعیت کدام مورد خاص در زندگی من بهبود یافته است؟ بدین منظور از کدام توانایی ها و دانش خود استفاده کرده ام؟

---

---

---

در صورتی که لازم باشد یک شعار برای آینده شغلی خود انتخاب نمایم، آن شعار چه خواهد بود؟

---

---

---

دروس مورد علاقه من در دوران تحصیل چه مواردی هستند و دلیل آن چیست؟

---

---

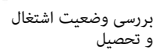
---

در کدام زمینه ها امکان پیشرفت و یادگیری بیشتر دارم و چگونه می توانم به آن دست پیدا کنم؟

---

---

---

[illegible]

پیشرفت شغلی و شخصی بلندمدت خود را تجسم کنید.

در رابطه با ایده های خود در کادرهای پایین یادداشت نمایید. این فرصت را برای گفتگو در مورد .  
اعتقادات و باورهای خود در مورد «CV ایده آل» با شخصی مورد اعتماد استفاده نمایید

| شیوه زندگی<br>مورد | شراکت | بچه ه | محل زندگی | حرفه | پول | اوقات فراغت |
|--------------------|-------|-------|-----------|------|-----|-------------|
| علاقه من ...       |       |       |           |      |     |             |
| در ۱۸ سالگی ...    |       |       |           |      |     |             |
| در ۲۱ سالگی ...    |       |       |           |      |     |             |
| در ۲۵ سالگی ...    |       |       |           |      |     |             |
| در ۳۰ سالگی ...    |       |       |           |      |     |             |
| در ۴۵ سالگی ...    |       |       |           |      |     |             |
| در ۶۵ سالگی ...    |       |       |           |      |     |             |

همین حالا درباره اینکه برای زندگی آینده خود چه برنامه ای دارید، فکر کنید. مهم ترین برنامه ای که شخصاً برای زندگی خود پس از پایان تحصیلات مدرسه در نظر دارید چیست و به چه دلیل؟ افکار خود را بلافاصله مکتوب نمایید.




---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

کدام یک از حرفه های پیشنهادی را در لیست موارد برگزیده خویش قرار داده اید؟

---

---

---

نگاهی دیگر به کاربرد های «توانمندی ها / ارزش ها / اهداف» داشته باشید. آیا یافته های موجود در این کاربرد ها با حرفه های پیشنهادی شما مطابقت دارند؟

« کدام یک از توانمندی ها، ارزش ها، اهداف و قابلیت های شما به طور خاص با حرفه پیشنهادی شما مطابقت دارند؟

---

---

---

« کدام یک از حرفه های انتخابی شما به طور خاص با توانمندی ها، ارزش ها، اهداف و قابلیت های شما مطابقت دارد؟

---

---

---

« کدام یک مطابقت ندارد یا نمی توان در رابطه با آن نظر قطعی داد؟

---

---

---

حرفه های ممکن را بر اساس اولویت های خود رتبه بندی کنید: کدام یک را بیش از همه می پسندید؟ کدام یک برایتان مناسب تر بنظر می رسد؟ گزینه مناسب دوم کدام مورد است؟ ...

---

---

---

در رابطه با دلیل این رتبه بندی خود فکر کنید. عوامل تعیین کننده برای ارزیابی شما چه مواردی بوده اند؟ کدام یک از جنبه های حرفه های پیشنهادی برای شما حائز اهمیت می باشند؟ واژگان کلیدی در رابطه با افکار و باورهای خود را در پایین یادداشت کنید:

---



---



---

**تحقیق:** بررسی کنید جهت دستیابی به حرفه احتمالی شماره ۱ خود به چه آموزش هایی نیاز دارید. منابع اطلاعاتی مختلف را استفاده. نمایید

انتخاب

شماره 1 من

| نسخه C | نسخه B | نسخه A |                              |
|--------|--------|--------|------------------------------|
|        |        |        | نام برنامه آموزشی            |
|        |        |        | موسسه                        |
|        |        |        | موقعیت                       |
|        |        |        | مدت زمان                     |
|        |        |        | دلایل موفقیت +<br>مخالفت شما |

انتخاب

شماره 2 من

| نسخه C | نسخه B | نسخه A |                              |
|--------|--------|--------|------------------------------|
|        |        |        | نام برنامه آموزشی            |
|        |        |        | موسسه                        |
|        |        |        | موقعیت                       |
|        |        |        | مدت زمان                     |
|        |        |        | دلایل موفقیت +<br>مخالفت شما |