
Любознателността е способността и желанието да учите нещо ново през целия си живот. То предполага да сте открити и да желаете да учите и да се развивате допълнително. Ученето е процес, който продължава през целия живот и който изисква откритост, любопитство и решителност. Любознателността означава да осъзнаете, че съществуват разнообразни възможности за учене и работа, които са достъпни за всеки. Способността да се идентифицират нуждите и предизвикателствата, които трябва да бъдат посрещнати, е съществена част от нея. Тя изгражда способност за използване на възможностите чрез изследване на социалния, културния и икономическия контекст.



Любознателност

Лиценз



Материалите са създадени по Career Skills Project, координиран от Фондация на бизнеса за образованието.

CC BY-SA: Този лиценз позволява на повторно използващите да разпространяват, ремиксират, адаптират и надграждат материала във всеки носител или формат, стига създателят да е посочил авторството. Лицензът позволява търговска употреба. Ако ремиксирате, адаптирате или надграждате материала, трябва да лицензирате модифицирания материал при същите условия.

CC BY-SA включва следните елементи:

BY – кредитът трябва да бъде даден на създателя

SA – Адаптациите трябва да се споделят при същите условия

Легенда на използваните в модула икони



Тази задача изиска хронометър



Вдъхновяващи идеи, насоки и решения



Препоръчано видео



Допълнителна информация за метода и инструмента



Запишете отговорите си

*** Полезно!** Модулът включва различни полезни видеоклипове и статии от чуждестранни сайтове, отбелязани със звездичка след линка.

*** За да преведете видеоклип на български език:**

Отворете връзката към видеоклипа и щракнете върху зъбното колело *Настройки*. Кликнете върху „Субтитри/СС“ и изберете „Автоматичен превод“. Ще се покаже списък с езици. Скролнете надолу, за да изберете *Български* и субтитрите автоматично ще бъдат преведени.

***За да преведете статия на български език:**

Отворете страницата с браузъра *Chrome* и след като щракнете с десния бутон върху страницата, можете да използвате *автоматичния превод*.

Въведение

Ролята на любознателността в живота и как да я развием

Любознателността е ключов елемент от процеса на учене. В епохата на постоянни промени, особено в професионалната сфера, се налага да усвояваме нови умения или да затвърждаваме тези, които вече имаме - често дори след като сме напуснали формалното образование. Това е така нареченото "учене през целия живот".

Вие се развивате благодарение на любопитството си всеки ден, откакто сте се родили, независимо дали това е било съзнателно или не. Така че, дори и да не се чувствате или да не мислите за себе си като за любопитен човек, вече имате известен опит в упражняването на това умение. Завършването на това ниво от курса ще ви помогне да осъзнаете по-добре значението на непрекъснатото учене и развитие за пълноценния живот и кариера. То ще ви позволи да проучите по-добре възможностите, които се появяват на пътя ви. И накрая, то ще ви позволи да изследвате други професионални хоризонти.



Вижте [този видеоклип*](#), в който Международната организация по труда обяснява какво е учене през целия живот и защо то е важно за професионалното развитие.

Д-р Тод Кашдан, професор по психология в университета "Джордж Менсън", Вирджиния, специалист по благосъстояние и социални изследвания, казва, че "любопитството отваря вратата към нещо повече от стремеж към щастие". Всъщност то също така стимулира мозъка ни по такъв начин, че прави по-лесно и по-приятно научаването на нови неща. В Калифорнийския университет е проведено неврологично проучване върху 100 души¹, за да се разберат по-добре физическите аспекти на любознателността. Те са установили, че любознателността не само подготвя мозъка за учене, но и ангажира системата на възнаграждения, а именно:

1. Любознателността подготвя мозъка ви за учене: повечето от нас някога са чували, че ако се интересуваме от дадена тема, сме склонни да запомняме по-добре елементи, свързани с нея. Познайте какво? Това работи и с тема, която смятате за безинтересна. Има обаче едно АКО: трябва да сте в "любопитно настроение". Да кажем, че се затруднявате със счетоводството и цифрите, ако приложите счетоводството към тема, която ви харесва, например музика или градинарство, тогава имате по-големи шансове да запаметите как работи счетоводството на разходите. Можете да проверите за примери в интернет или да попитате колеги, приятели или учители за такива.

2. Любознателността прави ученето удовлетворяващо: това е организирано по същия начин, както когато получаваме нещо, което наистина ни харесва, при което се отделя допамин и ни кара да се чувстваме добре. Така че в известен смисъл то се усеща като бонбон; бонбон, който ви възнагражда за малките или големите усилия, които сте положили, откривайки или запомняйки нещо ново.

Това невинаги е лесно. Много неща могат да отслабят любознателността ви. Това е процес, който продължава цял живот.

Научете повече за ученето през целия живот и как то може да бъде от полза за вас и околните, като прочетете [тази кратка статия](#) от британското правителство.

¹ States of Curiosity Modulate Hippocampus-Dependent Learning via the Dopaminergic Circuit, Ranganath, Gruber and Gelman. 2 октомври 2014 г. [https://www.cell.com/neuron/fulltext/S0896-6273\(14\)00804-6](https://www.cell.com/neuron/fulltext/S0896-6273(14)00804-6)

Когато се развива и подхранва, любознателността може да ви донесе много ползи. Сред тях можем да споменем, че любознателността:

- Разширява зоната на комфорт и намалява тревожността, свързана със страха от неизвестното в широк смисъл
- Стимулира творчеството
- Насърчава вземането на решения
- Развива способността за адаптиране
- Развива способността за анализ и критично чувство и намалява прибързаните преценки, злоупотребяващите обобщения
- Намалява ограничаващите убеждения
- Увеличава разнообразието на опита и удовлетворението
- Увеличава положителните чувства и разширява хоризонтите ни
- Предотвратява скуката
- Подобрява настроението, защото е източник на удоволствие и радост
- Повишава съобразителността и уменията за решаване на проблеми
- Засилва чувството за наблюдателност

Този списък, разбира се, не е изчерпателен. Помислете... има ли от посочените по-горе предимства такива, от които бихте искали да се възползвате? Тогава действайте! В края на краищата, сега знаете, че любознателността към себе си, другите хора и огромното разнообразие от теми, присъстващи в този свят, е плодотворно пътуване.

Надяваме се, че ще се забавлявате, преминавайки през него в този модул!

Готови ли сте да започваме?



За начало, защо не направите [един тест](#) и не се поинтересувате от начина, по който неподчинението може да бъде полезно и да насърчи ненаситното любопитство във вас.

Съдържание

A1. Припомнете си последната седмица	5
A2. Опитайте нещо ново	5
A3. Анализирайте личното си развитие.....	6
A4. Какво ми харесва в дадено предложение за работа?	6
A5. Проверете какви обучения и умения са необходими.....	7
A6. Може да откриете удовлетворение на изненадващи места.....	8
A7. Свеж поглед върху офертите за работа.....	8
A8. Откриване на нови умения, необходими за нова работа	9
A9. Разбиране на трансверсалните умения	9
A10. Откриване на свободна работна позиция.....	10

A1. Припомнете си последната седмица

По време на този модул ще можете да разберете значението на ученето през целия живот. Нека започнем: помислете какво сте правили миналата седмица и намерете три неща, които сте научили или открили. Това може да е нова рецепта, различен начин за танцуване или точно този онлайн курс! Ако ви е трудно да откриете всички или дори един елемент, това е нормално. Новото може да е малко и може да се забелязва направо. Не се колебайте да поговорите за новото с близки хора. Те могат да ви разяснят, а и това е добър начин да проявите любопитство към техните открития.

Сега, след като вече имате своите три открития, отделете 5 минути, за да помислите върху следния въпрос: Как това може да допринесе за вашето професионално и личностно развитие?



A2. Опитайте нещо ново

Чудили ли сте се какво слушат другите хора, когато ги видите със слушалки в ушите? Каква музика сте слушали като дете? Какъв жанр слуша най-добрият ви приятел?

Посетете интернет страницата [Music Map](#), за да откриете “Генеалогия и история на популярните музикални жанрове от възникването им до наши дни (1870-2016)”. Не влизайте в магазина, а кликнете върху хиксчето в горния десен ъгъл. Кликнете два пъти върху изображението, за да видите стотици жанрове. Изберете един от тях, който не познавате или не познавате много добре, и чуйте съответната селекция от песни, както е показано в [тази кратка демонстрация](#). Докато слушате песните, помислете си за следното:

- Разпознавате ли използваните музикални инструменти?
- Съответства ли тази музика на нещо, което слушате, практикувате или изпълнявате в момента?
- Как изучаването на нови музикални жанрове може да повлияе на музикалните ви познания и предпочитания като цяло?

Ако искате да го направите, прочетете историята на английски език на уебсайта или потърсете повече информация в интернет.



Любознателността може да бъде един полезен кръговрат! Предлагаме ви да споделите откритията си с роднина или приятел и да го помолите за друга песен, която да чуете. Любознателността може да бъде индивидуален процес или общ процес, или комбинация от двете. Като споделяте откритията си, отваряте вратата за нови идеи и знания от хората около вас, които можете да използвате за личното или професионалното си развитие.

А3. Анализирайте личното си развитие

Това упражнение ще ви помогне да научите повече за нещо, което не харесвате или не знаете, и да опитате нещо ново.

Стъпка 1. Избройте три дейности, които не харесвате или не бихте искали да правите

Стъпка 2. Отделете 5 минути, за да намерите информация за тях

Стъпка 3. Можете да внесете нова перспектива за тези дейности, като си зададете следните въпроси:

Какво точно не ви харесва в тази дейност? Бихте ли спечелили нещо от практикуването на тази дейност като част от нова работа? Бихте ли могли да преодолеете неприязънта си? Как?



Стъпка 4. Знаейки това, смятате ли, че някои от тези три дейности могат да бъдат проучени още или все още мислите, че те не са за вас?



А4. Какво ми харесва в дадено предложение за работа?

Всеки човек следва свои собствени приоритети, когато търси работа: за някои хора престижът и високият доход са изключително важни, за други - гъвкавото работно време, добрият екип и други. Замисляли ли сте се някога какво е важно за вас, когато си търсите работа?

По-долу ще намерите списък с 38 критерия, които могат да повлияят на кариерните ви избори. От този списък изберете 20 критерия, които са най-важни за вас. Когато сте готови, изберете 10 от 20-те критерия, които сте избрали преди това.

- | | |
|---|--|
| ● Достойна заплата | ● Хоризонтална йерархия |
| ● Дълъг отпуск | ● Баланс между служебния и личния живот |
| ● Гъвкаво работно време | ● Лично и професионално развитие |
| ● Приятелски настроени колеги | ● Страхотен шеф |
| ● Възможност за растеж | ● Ясни служебни отговорности |
| ● Предизвикателни задачи | ● Справяне със социални предизвикателства |
| ● Удовлетвореност от работа/чувство за постижение | ● Работа с хора |
| ● Обществено благо | ● Развиване на нови идеи/ разработки/ технологии |
| ● Предимства и придобивки | |
| ● Дългосрочна заетост/стабилност | |

- Работа в екип
- Добри работни условия
- Възможност за пътувания
- Възможност за запознанства с нови хора
- Стабилност
- Редовна обратна връзка за представянето ви от страна на ръководители или мениджъри
- Признание за постиженията в работата
- Самостоятелна работа
- Смеслени задачи
- Творчество
- Възможност да бъдете лидер
- Вземане на самостоятелни решения
- Иновации
- Разнообразни задачи
- Постигане на положителна промяна в света
- Съчетание на страст и цел
- Вдъхновяване на околните хора
- Позитивна работна култура
- Учене от другите
- Поносимо работно натоварване

Сега изберете 5 аспекта, които са най-съществени за вас - това са основните приоритети, които трябва да вземете предвид, когато търсите работа.



A5. Проверете какви обучения и умения са необходими

Да сте любопитни означава да изследвате възможностите. Нека да разгледаме професиите, които не са ни познати, но ни карат да сме любопитни.

Стъпка 1. Отидете на сайта [Watchado](#) и потърсете в библиотеката работа, която ще ви заинтригувала - просто така, без друга цел, освен да откривате.

Стъпка 2. Преди да кликнете върху въпросната работа, помислете за едно техническо умение и едно обучение, които биха могли да бъдат важни за изпълнението на тази работа от ваша гледна точка.

Стъпка 3. Разгледайте описанието на длъжността. Правилно ли я разбрахте? Изненадани ли сте от обучението или уменията, свързани с работата, която сте открили?

Невинаги сме наясно с пътищата и обстоятелствата, които могат да ни доведат до дадена работа. Любопитството ви помага да разберете по-добре изискванията за определена позиция и да осъзнаете, че може да има различни начини да ги придобиете. С малко практика можете също така да откриете, че интересните работни места изискват знания, ноу-хау или междуличностни умения, които вече имате. Затова бъдете любопитни;)

А6. Може да откриете удоволствие на изненадващи места

На пръв поглед някои професии може да не ви се струват много интересни. Нормално е да имате предпочитания, но понякога се оказва, че малко бързо надценявате интереса си към определен сектор или вид работа. Понякога дори можем да имаме силни предразсъдъци.

В това упражнение ви предлагаме да излезете от утъпкания път, като приемете гледната точка на хора, които са запалени по работата си ... и не непременно по работа, за която ние мечтаем.

Стъпка 1. Отделете 10 минути да прочетете статията за [3 професии, носещи удоволствие които могат да ви учудят](#).

Стъпка 2. Отделете 5 минути, за да помислите за вашия опит: случвало ли ви се е да се изненадате, че харесвате дадена дейност, независимо дали е професионална или не? Дали това е дейност, която сте извършили целенасочено или случайно? В началото имахте ли желание да опитате или го направихте с лека неохота или по принуда?



Препоръчвам ви да разгледате [лекция на Бари Шварц на събитие TED](#) като допълнителен източник на размисъл.

А7. Свеж поглед върху офертите за работа

Опитайте се да излезете от зоната си на комфорт! Потърсете две предложения за работа, за които не бихте кандидатствали, защото са малко по-различни от работните места, които биха ви интересували. След това запишете следното:

1. Какво ме спира да кандидатствам?
2. С какво тези предложения за работа се различават от тези, за които обикновено кандидатствам/ бих кандидатствал?
3. Какво би могло да представлява интерес за мен в тези предложения за работа?
4. Ако кандидатствам за такава работа, ще трябва ли да направя нещо, за да се класирам за нея (напр. да се преквалифицирам, да премина кратко обучение и др.)?



A8. Откриване на нови умения, необходими за нова работа


Нека да разгледаме [предложения за работа](#), за да изберете работа, с която никога не сте се сблъскали, но която може да ви заинтересува.

Стъпка 1. Направете проучване или превъртете надолу, за да намерите свързана оферта за работа. Опитайте се да разберете кои характеристики на тази работа биха ви допаднали и/или биха ви заинтересували. Запишете ги:



Стъпка 2. Помните ли упражнение 5? Върнете се на интернет сайта [L'observatoire des métiers](#). Отделете няколко минути да разгледате уменията, необходими за изпълнение на тази работа. Запишете ги.

A9. Разбиране на трансверсалните умения

 Знаете ли какво е трансверсално умение? [ЮНЕСКО](#) го определя като "умения, за които обикновено се смята, че не са конкретно свързани с конкретна работа, задача, академична дисциплина или област на знанието и които могат да се използват в най-различни ситуации и работни условия (например организационни умения) "*". Може би сте чували и термина "меки" или "преносими" умения. Докато едно техническо умение може да се използва в определен тип професии, то преносимите умения могат да бъдат развивани прилагани в почти всички сектори, видове заетос и професии. Любознателността е пример за такова трансверсално умение, свързано с нагласата за учене и развитие през целия живот.

Можете да откриете основните трансверсални умения заедно с конкретни примери в [LiveMentor](#).

Сега, като се позовавате на предложението за работа, използвано в последното упражнение, опитайте се да определите трансверсалните умения, които могат да бъдат сходни с настоящата ви работа или с работата, която сте имали в миналото.



A10. Откриване на свободна работна позиция

Намерете свободно работно място, което съответства на вашата сфера на дейност или на работата, която открихте в упражнение 8. Днес ще разгледате фирмата, която наема служители:

- С какво се занимава тази компания?
- С кого работи?
- Как е организирана?
- Какъв вид работа изпълнява персоналът на компанията?

След като проучите тази информация, представете си ситуация в професионалния или личния си живот, в която бихте могли да използвате току-що научената информация.

