
Устойчивостта описва способността на човек да се справя с промените и предизвикателствата при трудни времена. Това е качеството да можеш да се справяш с възходите и паденията на живота. Устойчивостта се появява в контекст на подкрепа и взаимоотношения. Колкото по-издръжлив е някой, толкова по-добре преминава през трудните моменти и толкова по-добре се възстановява от преживяванията на несгоди (Gilligan 2004).



Устойчивост

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 надградите 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 устойчивостта в живота ни и как да я култивираме

Устойчивостта няма да накара проблемите ви да изчезнат – но устойчивостта може да ви даде способността да виждате нещата отвъд проблемите, да намирате удоволствие от живота и да се справяте по-добре със стреса. Устойчивостта е способността да си стъпите на краката след трудни моменти и предизвикателства.

Устойчивостта е

- умението да се адаптираш към трудни ситуации
- умението да се възстановяваш след неуспехи
- се проявява под формата на оптимизъм, активност, самопознание, саморегулация, автономност и духовност

Кариерната устойчивост се отнася до способността на човек да се адаптира и напасва към промените в кариерата, когато настъпят. Развиването на кариерна устойчивост означава да поемете отговорност за собствения си кариерен път и непрекъснато да развивате нови умения, за да останете конкурентноспособни. Специалистите могат да усвоят поведения, нагласи и процеси, за да помогнат за улесняване на текущия растеж, въпреки всички неуспехи или предизвикателства, които могат да възникнат.

Развиването на кариерна устойчивост означава да можеш да предвидиш потенциалните предизвикателства и да се подготвиш целенасочено за тях. По този начин можете да намалите риска, да укрепите умствената си сила и да се позиционирате ефективно за бъдещи възможности.



[Изгледайте видеото „Устойчивост: Какво представлява и как може да ни е от полза?“](#)

**За да преведете видеото на Вашия език: отворете връзката към видеоклипа и щракнете върху зъбното колело за менюто Настройки. Кликнете върху „Субтитри/СС“ и изберете „Автоматичен превод“. Ще се покаже списък с езици. Потърсете надолу в списъка и изберете Вашия език и субтитрите автоматично ще бъдат преведени на него*



Топ 10 съвета за Устойчивост

(източник: инструментариум за Устойчивост/Greater Glasgow and Clyde)

R (Останете позитивни)	Гледайте към бъдещето, помислете какво искате от живота.
E (Установете реалистични цели)	Това ще ви помогне да ви даде фокус.
S (Стратегии)	Планирайте стратегиите си за справяне. Не се страхувайте да искате помощ.
I (Идентифицирайте силните си страни)	– Идентифицирайте силните си страни и бъдете уверени в себе си.

L (Поучете се от опита си)	Поучете се от опита си и продължете напред.
I (Въведете позитивен начин на мислене)	Въведете позитивен начин на мислене. Фокусирайте се върху хубавите неща в живота.
E (Забавлявайте се)	Отделете време за неща, които ви доставят удоволствие.
N (Нужди)	Грижете се за себе си. Поддържайте здравето си и добра физическа форма.
C (Свържете се)	Изградете здравословни отношения със семейство, приятели.
E (Прегърнете промяната)	Не оставяйте в миналото. Вложете енергията си в настоящето, за да оформите бъдещето си.

Готови ли сте да започнем?





[Изгледайте видеото „Изграждане на лична устойчивост“](#). Помислете за устойчивостта в собствения ви живот. Как я виждате? Как я упражнявате? Какво ви носи? Как я развивате?

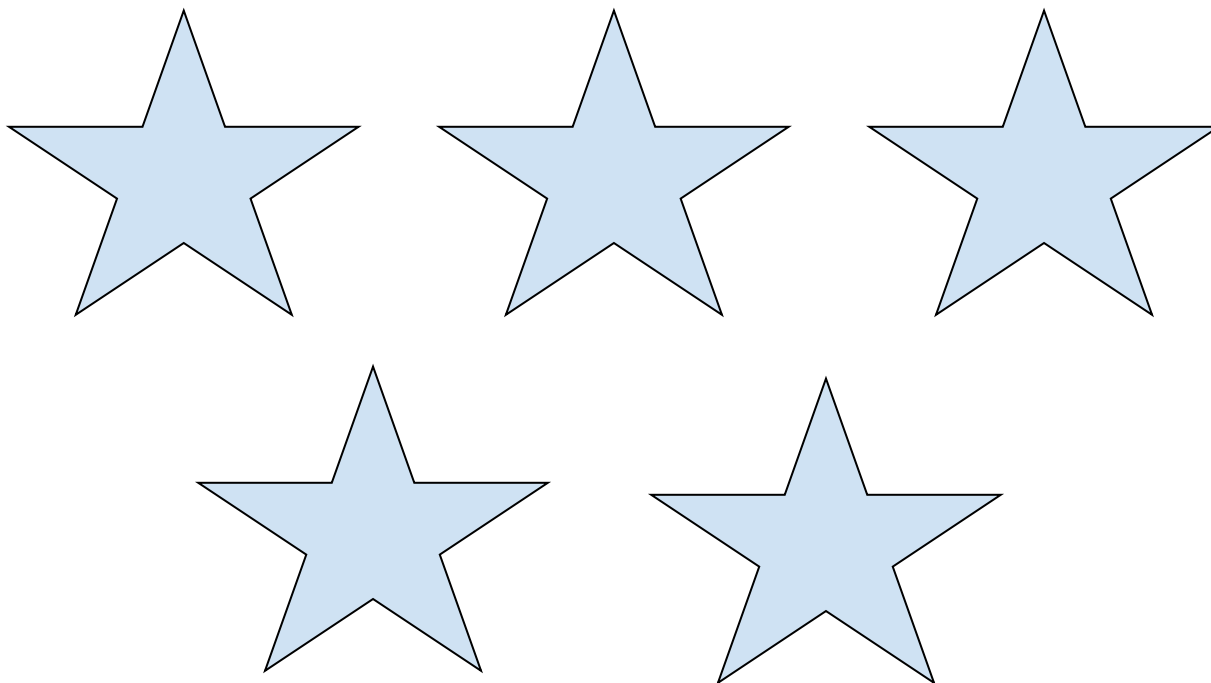
Съдържание

A1. Останете позитивни – изстреляйте петте звезди	5
A2. Хороскоп	5
A3. Планиране на стратегии за справяне	6
A4. Идентифициране на силните ви страни	7
A5. Учене от опит	10
A6. Позитивни неща за вас	11
A7. Наслаждавайте се	12
A8. Какво ви поддържа здрави	12
A9. Ролеви модел / доверен човек	13
A10. Приемане на промяната	13

A1. Останете позитивни – изстреляйте петте звезди

 Помислете за живота си след десет години и опишете какво бихте правили и къде бихте искали да бъдете. Това може да включва теми като работа, приятели, семейство, финанси, лукс, емоции, пътешествия.

 Запишете мислите си във всяка от петте звезди. Бъдете креативни. Нарисувайте картинки или използвайте думи. Използвайте цветовете.



В това упражнение няма правилен или грешен отговор. Важно е да идентифицирате и изброите лични си цели, които са важни в живота ви и какво бихте искали да постигнете в бъдеще.

A2. Хороскоп

За млади хора: представете си, че сте на 25 години и ще напишете свой собствен хороскоп за живота си на 25 години.

За хората над 25, напишете хороскопа си за следващите няколко години.

Напишете собствения си хороскоп. Представте си какво би се случило с вас, със семейството ви, кариерата, връзките, парите и дома? Включете в хороскопа надеждите, мечтите и амбициите, как се чувствате за себе си и как другите ще ви виждат.





В това упражнение няма правилен или грешен отговор. Важно е да имате надежди и мечти и по какъв начин ги постигате. Засилете осъзнатостта си за постижимите цели.

А3. Планиране на стратегии за справяне

Мислейки за собствените стратегии за справяне може да ви помогне да станете по-осъзнати за нещата, които подобряват цялостното ви благосъстояние и допринасят за вашата устойчивост. Здравият ум е способен да се изправя лице в лице с разочарованията на всекидневния живот и да издържа на кризите, които могат да се появят. Чрез припознаване, можете да добиете идеи за това как да засилите и заздравите уменията си за справяне. Планирайте стратегиите за справяне. Помнете, че всеки се нуждае от помощ в живота. Важно е да знаем към кого да се обърнем за подкрепа в предизвикателни ситуации. Не се страхувайте да искате помощ.



[Изгледайте видеото „от А до Я на стратегиите за справяне“.](#)

**За да преведете видеото на Вашия език: отворете връзката към видеоклипа и щракнете върху зъбното колело за менюто Настройки. Кликнете върху „Субтитри/СС“ и изберете „Автоматичен превод“. Ще се покаже списък с езици. Потърсете надолу в списъка и изберете Вашия език и субтитрите автоматично ще бъдат преведени на него.*

Стъпка 1. Вашите стратегии за справяне

Помислете за собствения си живот и напишете поне четири примера за стратегии, които използвате или сте използвали в трудни моменти.



Стъпка 2. Вашата подкрепа при предизвикателни ситуации



Помислете за помощта и подкрепата, до които имате достъп, за да ви помогнат в предизвикателни ситуации. Напишете ги и ги съхранете за бъдеща употреба ако се наложи.





Важно е да идентифицирате стратегии / механизми за справяне, които биха могли да ви подкрепят в трудни моменти, така че да запазите емоционален баланс.

A4. Идентифициране на силните ви страни

Прочетете твърденията в следния въпросник и се опитайте да разпознаете твърденията, които ви описват в най-голяма степен. Поставете отметка до всяко твърдение, което смятате че се отнася за вас. Няма правилен или грешен отговор. След като приключите, пребройте за да видите в кой раздел имате най-много отметки.

Категория 1	Отбележете тези, които се отнасят за вас 
Виждате позитивните страни на нещата и хората	
Склонни сте да търсите най-доброто, което може да се случи	
Нетърпеливи сте да правите неща и да насърчавате другите хора	
Обикновено ви описват като щастлив човек	
Понякога ви описват като мечтател	
Склонни сте да разполагате с много енергия за правене на неща, особено в началото	
Склонни сте да не обмисляте рисковете, когато правите неща - понякога губите повече, отколкото печелите	
Склонни сте да пропускате да планирате нещата правилно, което може да доведе до провал	
Често пилеете времето си за неща, които не сработват или не са ви от полза	
Категория 2	Отбележете тези, които се отнасят за вас 
Склонни сте да подходите много внимателно към своите идеи и дейности	
Обикновено ви описват като мислител	
Склонни сте да използвате енергията си добре и не я пилеете	
Умеете да виждате проблемите, свързани с правенето на неща	

Склонни сте да играете на сигурно, вместо да рискувате	
Бързо разпознавате негативните страни на нещата и хората	
Можете да задържите добрите идеи, защото се концентрирате прекалено много върху проблемите	
Можете да загубите помощници, защото се концентрирате твърде много върху това, което те не могат да направят	
Можете да пропуснете възможности, тъй като се притеснявате какво може да се обърка	
На хората им е трудно да бъдат с вас, ако сте критични през повечето време	
Категория 3	 Отбележете тези, които се отнасят за вас
Склонни сте да поемате премерени рискове въз основа на вашите знания и опит	
Вие сте ентузиазирани и се наслаждавате на резултатите от това, което правите	
Склонни сте много добре да оползотворявате времето, парите и енергията си	
Бързо разпознавате ползите от правенето на неща	
Обикновено обичате да ръководите или да споделяте ръководството за нещата	
Склонни сте да сте по-добри във вземането на решения, които другите намират за трудни	
Можете да се концентрирате толкова много върху резултатите от нещата, че да пропуснете забавлението от самото участие	
Можете да пропуснете приятелства, защото сте склонни да гледате какво ще спечелите от хората	
Склонни сте да избягвате дейности, които не ви носят полза, така че понякога ви описват като егоисти	
Категория 4	 Отбележете тези, които се отнасят за вас

Предпочитате да се захванете и свършите нещо, вместо да говорите за него	
Имате склонност да организирате нещата добре и притежавате умение за решаване на проблеми	
Обичате да се директно въвлечени и да работите с други хора	
Другите ви виждат като някой, който насърчава другите да се включват и ангажират в нещата	
Обикновено ви бива в подбора и в насърчаването на другите хора да правят неща	
Можете да се включите в нещата, но откривате, че липсата ви на планиране може да доведе до провал	
Оказвате се в ситуация, в която се нагърбвате с прекалено много работа, след което нищо от нея не изпълнявате подобаващо	



След като попълните въпросника, използвайте информацията по-долу, за да рефлектирате към коя група от населението принадлежите предимно.

Категория 1: Оптимист

Могат да бъдат добри изобретатели, дизайнери, медийни рекламодатели, продавачи.

Категория 3: Материалист

Могат да бъдат добри бизнесмени, инвеститори, търговци, учители.

Категория 2: Песимист

Могат да бъдат добри счетоводители, оценители на риска, архитекти, проектантите.

Категория 4: Екстровертен, ориентиран навън

Могат да бъдат добри социални работници, учители.

A5. Учене от опит

Стъпка 1. Загледайте се в червената точка

Опитайте се да се загледате в червената точка за около 30-60 секунди.

Опитайте се да не мигате.

Затворете очи.

Ще видите известна дама.

Коя е тя?



Би трябвало да видите добре познато изображение. Причината да ви е познато изображението се корени в обосновката, че спомените се съхраняват в мозъка ни и ние сме в състояние да ги достъпим и да ги използваме, когато е необходимо. Това показва, че човек е способен да извика спомените си и да ги изведе на преден план в ума.

Знаем, че можем да извикаме дадено събитие в ума си. Можем да си спомним нашите мисли и действия в различни ситуации и да преценим дали бихме ги повторили или не.


Стъпка 2. Помислете за ситуация, която сте имали миналия месец. Използвайте е, за да помислите за това какво по-различно бихте могли да направите в тази ситуация.



А6. Позитивни неща за вас

Помислете и се опитайте да изброите позитивни неща за себе си. Можете да запишете позитивни твърдения за себе си и за нещата, които можете да правите добре. Това могат да бъдат неща като вашата възраст, височина, семейни отношения (брат, син и др.), членство в група и други, преди да пристъпите към изброяване на ваши личностни качества.

Не забравяйте, че всички ние имаме позитивни неща в живота си, които често пренебрегваме или забравяме. Важно е да си ги припомним, за да засилим своята увереност или да ни бъдат ресурс в трудни моменти.

Аз съм	Аз мога
	
	
	
	
	
	
	
	
	
	



Фокусирайки се върху позитивните неща можете да засилите увереността и самооценката си.

A7. Наслаждавайте се

Стъпка 1. Опитайте се да си припомните нещо, което ви е доставяло удоволствие да вършите в миналото в свободното си време. Помислете какво ви харесваше и защо.



Стъпка 2. Помислете кого бихте искали да поканите да участва в тази дейност, която ви носи удовлетворение. Напишете покана на този човек или изпратете видео съобщение на вашия приятел, да се присъедини към вас в тази дейност.



Важно е да осъзнаем колко важно е да имаме неща в живота си, които се наслаждаваме да правим и да отчетем преимуществата, които те ни носят.

A8. Какво ви поддържа здрави

Съществуват редица неща, не само физически, от които се нуждаем в живота си, за да израстваме и да се развиваме.

Помислете за настоящия си живот и напишете списък от 5-6 неща, които правите за да ви поддържат здрави. Помислете за нещата, които правите всеки ден, които ви поддържат в добро здраве. Не мислете единствено за физически неща, които правите, но също така и за нещата, които правите за да поддържате емоционалното си благосъстояние.





Важно е да сме осъзнати за разнообразните неща, не само за физическите, от които се нуждаем в живота си за да израстваме и да се развиваме.

A9. Ролеви модел / доверен човек

Помислете за един добър (надежден/ценен) човек/член на семейството/приятел в живота ви. Представете си този човек от главата до петите и напишете личностните качества или умения, които правят този човек добър ролеви модел. Например – притежава добро сърце, има умствения капацитет да решава проблеми, или пък притежава качества като грижовност, доброта, спокоен, подкрепящ.

Също така опишете външните качества на този човек, например приветстващ език на тялото, силни социални умения за създаване на контакти, щастлив, естествен подход, харесван от всички.

След това дайте име на този човек и помислете по кои въпроси и теми бихте могли да се обърнете към него.

	
--	---



Важно е да сме осъзнати за разнообразните неща, не само за физическите, от които се нуждаем в живота си за да израстваме и да се развиваме.

A10. Приемане на промяната

Помислете за промяна, която се е случила или предстои да ви се случи и я запишете, за да ви помогне в процеса на рефлексия.

Как се чувствахте или как се чувствате по отношение на тази промяна? Какво бихте могли да направите или направихте, за да приемете тази промяна? Помислете за неща, които бихте могли да направите, хората, които биха могли да ви подкрепят и др.

След това назовете поне двама души и помислете по кои въпроси или теми бихте могли да се обърнете към тях.





Важно е да можем да разпознаваме промените, които настъпват в живота ни и да идентифицираме начини за приемане на промяната и придвижване напред.