AUTOEZAGUTZA

Jarraian, alderdi hau lantzeko hainbat ariketa eta tresna proposatzen dizkizugu.

1. AMIA

AMIA siglak hau esan nahi du:

1. **Ahuleziak**: Non hobetzen ahal duzu? (adib.: "Nire ingeles teknikoa indartu behar dut").
2. **Mehatxuak**: Zer arriskuk eragiten ahal dizute? (adib.: "Lehia handia da nire lan-arloan").
3. **Indarguneak**: Zertan zara bereziki ona? (adib.: "Esperientzia dut proiektuen kudeaketan").
4. **Aukerak**: Zer aukera baliatzen ahal dituzu? (adib.: "Espezialisten eskaria handia da nire sektorean").

AMIA egitean, zure indarguneei eta ahuleziei buruz hausnartu behar duzu. Hona hemen hausnarketan laguntzen ahal dizuten galdera batzuk:

AHULEZIAK

- Zeintzuk dira zure profil profesionalaren ahulguneak?
- Zer alderdi identifikatu ohi dituzte beste pertsona batzuek zure ahultasun gisa?
- Zeintzuk dira zure esku dauden eta zure helburua lortzea eragozten dizuten oztopoak?
- Zure curriculumaren zer alderdi iruditzen zaizu interes eskasekoa?
- Zein dira zure lan-ohitura negatiboak? Puntualtasuna? Antolamendua? Nortasuna? Estresaren kudeaketa?
- Zerk zailtzen du gehien zure helburua?
- Zer trebetasun edo baliabide eskuratu behar dituzu lehenbailehen?
- Zure ustez, zer gaitasun edo trebetasun garatu behar dituzu aukera gehiago izateko? Zer da okerren egiten duzuna?
- Zer lan izaten zaizkizu zailak? Zer eginkizun saihesten duzu?
- Zure ustez, zer baliabide behar duzu zure aukerak hobetzeko? Zertan hobetu nahi duzu?
- Enplegua bilatzeko zer prestakuntza eta/edo tresna eskuratu eta/edo hobetu behar dituzu zure helburuak betetzeko?

MEHATXUAK

- Zerk kezkatzen zaitu gehien enplegua bilatzea dela-eta?
- Aldaketa teknologikoek zure egungo egoera kaltetzen al dute?
- Zein dira inguruan dituzun eta zure helburua lortzea eragozten dizuten oztopoak?
- Lehia handia al dago sektorean?
- Beste batzuk egiten ari diren zerbait egin beharko zenuke?
- Lana aurkitzeko aukerei dagokienez, zein da zure lanbidearen egoeraren alderdi negatiboena?
- Zure merkatu/helburu/posizio/rol berean zentratuta dabilen jende gehiago dago? Zer ari dira egiten?
- Kanpoko zein alderdik ez dizute uzten zure helburuetara iristen?
- Zure lana aldatzen ari da edo egiten dituzun gauzen eskaria murrizten ari da?
- Zure ustez, zer baliabide edo aukera falta dira zure inguruan, zure helburua lortzea zailtzen ahal dizutenak?
- Zer oztopo dituzu gaur egun lanean?
- Zein da zure sektorearen egoera lana bilatzen ari zaren eremuan?

INDARGUNEAK

- Zein dira zure profil profesionalaren indarguneak?
- Zer alderdi identifikatzen dituzte gainerako pertsonek zure sendotasun gisa?
- Zein dira zure nortasunaren ezaugarri positiboak?
- Zure curriculumaren zer alderdi iruditzen zaizu interesgarrienetakoa?
- Zein dira zure lan-ohitura positiboak?
- Zure ustez, zer trebetasun edo baliabide dituzu, balio erantsia ematen dizutenak?
- Zer trebetasun indartu nahiko zenituzke? Zer da hobekien egiten duzuna?
- Zer eginkizun izaten zaizkizu errazak? Zer egitea duzu gustuko?

AUKERAK

- Zer abantaila aurkitzen dituzu zure inguruan, aprobetxatzen ahal dituzunak?
- Ongi egiten dituzun gauzetatik, zer gustatuko litzaizuke egitea?
- Zer baliabide aurkitzen dituzu zure inguruan bilaketa errazten dizutenak?
- Zein da zure lanbidearen egoera zure bilaketa eremuan?
- Zer kontaktu izateak eginen lizuke mesede?
- Lana aurkitzeko aukerei dagokienez, zein da zure lanbidearen egoeraren alderdirik positiboena?

- Zure ustez, ba al da baliagarria izaten ahal zaizun ekitaldi, ikastaro, prestakuntza edo mintegirik?
- Zure inguruko zer faktorek lagun diezazukete zure helburua lortzen?
- Ba al dago aldaketarik zure bizitza pertsonalean, aukerarik ekartzen dizunik?
- Denbora gehiago duzu?
- Zure ustez, zer baliabide edo aukera daude zure inguruan, zure helburua lortzen laguntzen ahal dizutenak?
- Nola ateratzen ahal diezu etekina zure indarguneei?
- Zein da zure sektorearen egoera lana bilatzen ari zaren eremuan? Zer beste aukera ikusten dituzu?

ARIKETA

Aurreko galderekin gogoeta egin ondoren, egizu zerrenda bat enplegua bilatzean izan ditzakezun ahuleziekin, mehatxuekin, indarguneekin eta aukerekin. Horrela argi ikusiko duzu zein egoeratan zauden.

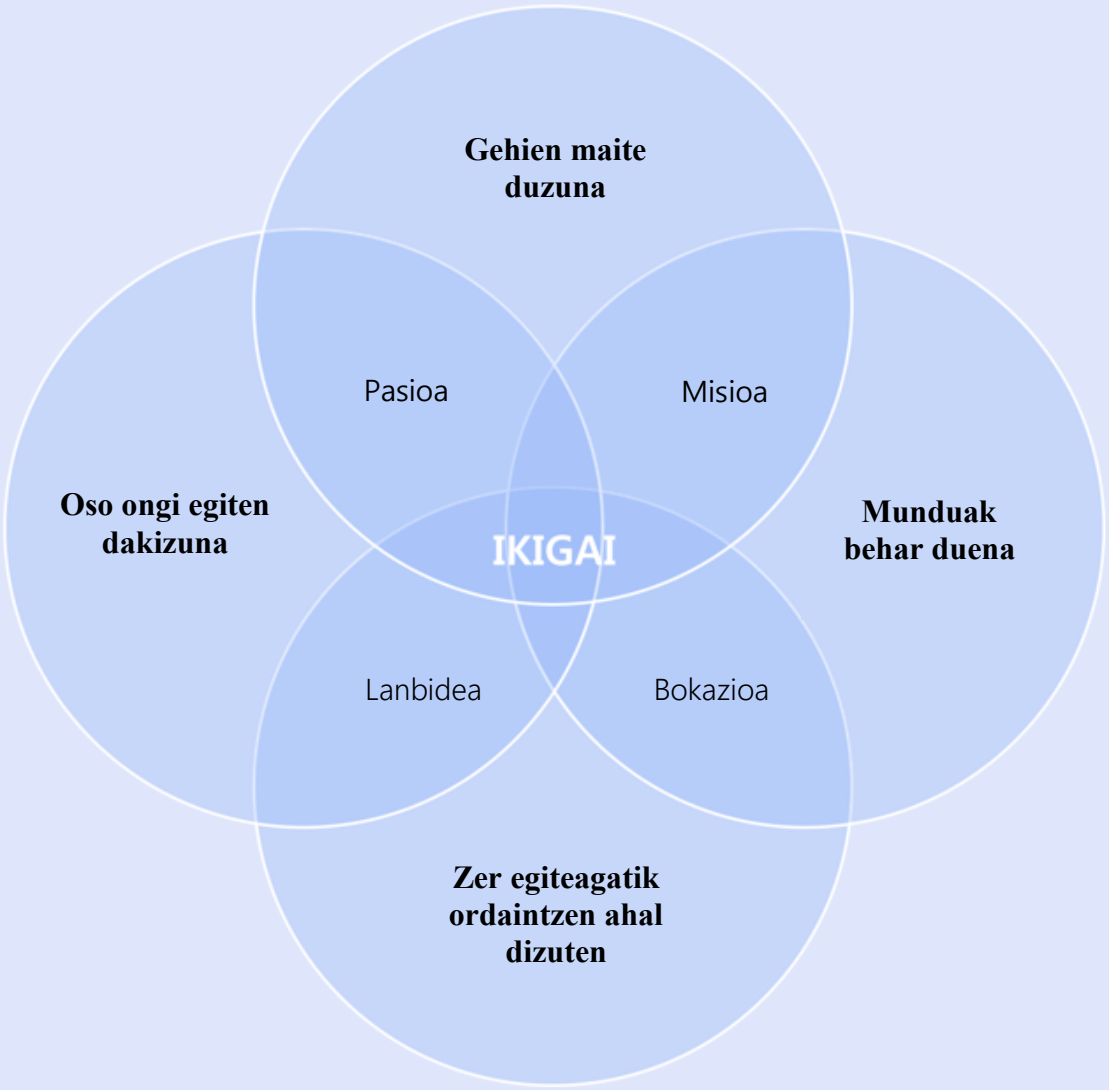
MEHATXUAK	
AHULEZIAK	**INDARGUNEAK**
AUKERAK	

2. IKIGAI

Hausnartu honako hauei buruz: Zer maite dut? Zertan naiz trebea? Zer behar du munduak? Nola jasotzen ahal ditut diru-sarrerak horren truke?

ARIKETA

Marraztu ezazu Ikigai diagrama bat eta bete zure erantzunekin. Hausnar ezazu nola egin dezaketen bat elementu horiek zure helburu profesionalarekin.



3. DESKRIBAPENAK

ARIKETA

Hauta itzazu eremu desberdinetako pertsonak, adibidez: hurbileko bi senide, zure bi lagun, iraganean izandako lankideren bat...

Zu deskribatzen zaituzten bost adjektibo aukera ditzatela eskatu behar diezu edo, informazio gehiago eskuratu nahi baduzu, konnotazio positiboa duten hiru adjektibo eta konnotazio negatiboa duten beste bi aukera ditzatela, adibidez.

Ahalik eta objektiboenak izaten saiatzeko eskatu behar diezu; ez ditzatela aukeratu zuri gustua egiteko. "Uste dut _____ honelakoa dela: ...."

1. Arduratsua
2. Konprometitua
3. Lasaia
4. Erasokorra
5. Profesionala
6. Buruargia
7. Alaia
8. Otzana
9. Tolerantea
10. Adeitsua
11. Anbizio handikoa
12. Zentzuduna
13. Pedantea
14. Gogorra
15. Saiatua
16. Berekoia
17. Dibertigarria
18. Sentibera
19. Arduragabea
20. Eskuzabala
21. Koldarra
22. Zorrotza
23. Suminkorra
24. Jasanezina
25. Burugogorra
26. Lotsagabea
27. Lotsatia
28. Alferra
29. Burutsua
30. Karismaduna
31. Tristea
32. Langilea
33. Ausarta
34. Kultua
35. Independentea
36. Ameslaria
37. Arretatsua
38. Bakartia
39. Krudela
40. Zintzoa
41. Fidakorra
42. Ergela
43. Jatorra
44. Serioa
45. Buruduna
46. Betizua
47. Zakarra
48. Edukazio txarrekoa
49. Onesta
50. Zuhurra
51. Oldartsua
52. Errebeldea
53. Zuhurra
54. Handiustea
55. Xaloa
56. Neurritsua
57. Isila
58. Asmotsua
59. Axolatia
60. Metodikoa

Ondoren, hausnartu:

- Bada harritu zaituen adjektiborik?
- Adjektibo batzuk errepikatu egiten dira?
- Ba al dago zuk adierazitako adjektiborik, baina gainerako pertsonek ez dute egin? eta besteek aukeratu dituzten adjektiboak, baina zuk ez?