

● 1. РОБОЧИЙ АРКУШ

Назва: Моя кар'єрна карта та сценарне планування

A. Самооцінювання

1. Мої основні навички та сильні сторони:
.....
2. Мій попередній досвід роботи або навчання:
.....
3. Те, чим мені найбільше подобається займатися:
.....
4. Три мої найважливіші особисті цінності:
.....

B. Сценарне мислення

Тип сценарію	Опис	Мій сценарій
Найкращий сценарій	Що буде, якщо все піде за планом?	
Найімовірніший	Що, найімовірніше, станеться?	
Складний сценарій	Що буде, якщо виникнуть непередбачені перешкоди?	

C. План дій

Мета	Перші 3 кроки	Кінцевий термін	Необхідна підтримка
.....			

● 2. АРКУШ ДЛЯ НОТАТОК

Назва: Ключові висновки із заняття

Тема	Нотатки
Що таке невизначеність і чому це нормально?	

Тема	Нотатки
Мої особисті сильні сторони	
Мої найважливіші кар'єрні цінності	
Інструменти, які я сьогодні опанувала (кар'єрна карта, сценарне мислення, SMART-цїлі)	
Один ключовий висновок із заняття	

● 3. ФОРМА ЗВОРОТНОГО ЗВ'ЯЗКУ (коротке опитування / анкета)

Назва: Зворотний зв'язок щодо заняття — Планування кар'єри в умовах невизначеності

А. Оцінювання (шкала 1–5)

№ Твердження	Оцінка (1 = повністю не погоджуюся, 5 = повністю погоджуюся)
1 Заняття було актуальним для моєї ситуації.	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5
2 Я зрозуміла, як формулювати SMART-цїлі.	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5
3 Вправи допомогли мені осмислити свою кар'єру.	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5
4 Я почуваюся впевненіше щодо планування свого майбутнього.	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5
5 Пояснення тренера були зрозумілими та мотивувальними.	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

В. Відкриті запитання

- Що було найкориснішим у цьому занятті?
.....
- Що з цього ви застосуєте у реальному житті?
.....

3. Що можна покращити в майбутніх заняттях?

.....