

Cilj : Pronalazak posla

Identificirati korake i potencijalne prepreke; izraditi plan za rješavanje prepreka

Korak 1. Ažurirati životopis

Potencijalne prepreke

- ✓ Automatske misli: "Neću ovo učiniti kako treba"; "Ionako me neće zaposliti"
- ✓ Nedostatak vještina: Ne zna kako opisati prethodno radno iskustvo

Plan za prevladavanje prepreka

- ✓ Sokratovski dijalog za procjenu automatskih misli; sažeti u bilješke za terapiju
- ✓ Potražiti primjere životopisa na internetu
- ✓ Zamoliti sina za pomoć; procijeniti automatske misli koje bi mogle predstavljati prepreke (npr. "Ne bih trebao tražiti pomoć"); sažeti u bilješke za terapiju
- ✓ Priznati sebi zasluge za poduzimanje ovih koraka
- ✓ Postaviti određeni Akcijski plan za pretraživanje interneta i traženje pomoći od sina; procijeniti vjerojatnost izvršavanja; ako je potrebno, identificirati dodatne prepreke ili promijeniti Akcijski plan

Korak 2. Pronaći potencijalne poslove i prijaviti se

Potencijalne prepreke

- ✓ Automatske misli: „Ako tražim na internetu, neću moći pronaći nijedan posao u svom području“; "Ako se umrežim s drugim ljudima, oni će saznati da sam nezaposlen i osuđivat će me"
- ✓ Problem/nedostatak vještina: Ne zna gdje bi točno trebao tražiti posao na internetu

Plan za prevladavanje prepreka

- ✓ Sokratovski dijalog za procjenu automatskih misli; sažeti u bilješke za terapiju
- ✓ Zamoliti sina za pomoć u pronalaženju oglasa za posao na internetu

Korak 3: Odlazanje na intervju

Potencijalne prepreke

- ✓ Automatske misli: "Ostavit ću loš dojam"; "Zabrljat ću"

Plan za prevladavanje prepreka

- ✓ Igranje uloga
- ✓ Raditi na uspostavljanju dobrog kontakta očima; čvrstom stisku ruke, smiješku, ponašati se samouvjereno

