

PLANNER APLIKANTA

Jeśli myślisz o swojej przyszłości zawodowej z pewnością zauważyłeś już, że istnieją ludzie, którzy weszli na rynek pracy wręcz „śpiewająco” i tacy, dla których odnalezienie swojego miejsca na ścieżkach kariery jest katorżniczym wysiłkiem.

Okazuje się, że większość reprezentantów pierwszej z wymienionych grup posiada pewną wspólną cechę: znajomość własnych preferencji i predyspozycji. Jeśli więc chcesz się stać jednym z nich przeczytaj uważnie inne artykuły tej podstrony „Nawigatora” i przeanalizuj uważnie poniższe etapy docierania do świadomości swoich dążeń i atutów, co może pomóc Ci obrać właściwe tory zawodowe.

1. LEPSZE ZROZUMIENIE WŁASNEGO „JA”, ODNALEZIENIE OSOBISTEJ HIERARCHII WARTOŚCI

- *Czy mógłbyś mi powiedzieć, w którą stronę mam pójść stąd?*
- *Zależy to w dużej mierze od tego, w którą stronę chcesz pójść – powiedział kot.*
- *Nie zależy mi na tym, w którą... – powiedziała Alicja.*
- *Więc nie ma znaczenia, w którą stronę pójdziesz – powiedział kot.*

/fragment książki L. Carolla: „Alicja w Krainie Czarów; O tym, co Alicja odkryła po drugiej stronie lustra”/

Wielu psychologów twierdzi, że pierwszym krokiem ku przynoszącym nam indywidualny sukces rozwojowy jest rozpoznanie własnych pragnień, dążeń. Tworzenie naszej osobistej listy celów należy rozpocząć od zawarcia na niej wszelkich swoich pragnień, życzeń, marzeń czy pożądaných wyników. Zabieg tego typu pomoże poznać własne umiejętności, zdolności, uczucia, konflikty, uświadomić sobie najistotniejszych wartości oraz wyznaczyć kierunek zmian.

Ćwiczenia:

1. W wydobywaniu ich z głębi siebie mogą być pomocne następujące frazy, które należy dokończyć: „A gdyby tak...”, „Nie miałbym nic przeciwko temu, żeby...”, „Byłoby świetnie gdyby...”. Następnie warto jest pogrupować je na cele i życzenia, pragnienia krótko- (możliwe

do zrealizowania w granicach miesiąca), średnio- i długoterminowe (np. cele życiowe). W efekcie tego zabiegu możliwe jest rozpoznanie najważniejszych i najbardziej motywujących nas celów.

2. Stwórz swój własny list gończy, który będzie prezentował Twoją charakterystykę. Skorzystajcie z poniższego formularza i rozszerz jego treść o dowolne informacje, które uznasz za ważne.

LIST GOŃCZY

Moja podobizna:

Imię i nazwisko:.....

Wiek:.....Wzrost:.....

Kolor włosów:.....Kolor oczu:.....

W wolnym czasie najbardziej lubię:.....

.....

.....

Najlepiej potrafię:.....

.....

.....

Moje najlepsze cechy to:.....

.....

.....

Moim najważniejszym celem jest:.....

.....

.....

To, co jeszcze chciałbym o sobie napisać:.....

.....

.....

3. Dokończ poniższe zdania. Być może przyjrzenie się własnym wypowiedziom uświadomi Ci bądź przypomni o tym, co dla Ciebie naprawdę ważne.

1. Od dobrej grupy oczekuję, że...
2. Szef grupy powinien prze wszystkim...
3. Nie lubię, gdy w grupie ktoś...
4. Czuję się pod presją, gdy...
5. W grupie chciałbym przede wszystkim...
6. Najlepiej czuję się wtedy, gdy inni...
7. Od managera oczekuję, że...
8. Chciałbym, aby politycy wreszcie...
9. Jeszcze nigdy...
10. Rodzice powinni...
11. Mam nadzieję, że moje dzieci...
12. Byłoby o wiele lepiej na świecie, gdyby...
13. Najbardziej martwię się, że...
14. Nie jest mi to obojętne, gdy...
15. Chciałbym w moim życiu jeszcze...
16. Lubię ludzi, którzy...
17. Denerwuję się, gdy...
18. Uważam, że to trudne, gdy...
19. Żądam od siebie, żebym...
20. Kiedy popełniłem błąd, wtedy...
21. Zmiana to...
22. Nauka oznacza...
23. Gdyby wróżka spełniła teraz moje jedno życzenie, wtedy brzmiałoby ono...
24. Od kobiet oczekuję...
25. Od mężczyzn oczekuję...
26. Pieniądze oznaczają dla mnie...
27. Na moim grobie powinien widnieć napis...
28. Chciałbym być kochany, ponieważ...
29. Trudno mi przebaczyć, jeśli...
30. Po mojej śmierci oczekuję...
31. Przyroda jest dla mnie...
32. Większość ludzi nie powinna o mnie wiedzieć, że...
33. Najbardziej angażuję się w...

34. Najbliższy czuję się ludziom, którzy...

4. Wypełnij poniższą tabelę. Spokojnie przemyśl każdą z kategorii – zarówno w kontekście swojej szkoły, studiów czy pracy, jak i czasu wolnego. Potem przyjrzyj się swoim wyborom – one zbliżą Cię do wiedzy o samym sobie.

<p>JUŻ UMIEM SPRAWNIE</p> <ul style="list-style-type: none">▪▪▪▪▪▪▪▪	<p>MAM SZANSE NAUCZYĆ SIĘ</p> <ul style="list-style-type: none">▪▪▪▪▪▪▪▪
<p>NAPRAWDĘ CZUJĘ, ŻE ŻYJĘ, GDY:</p> <ul style="list-style-type: none">▪▪▪▪▪▪▪	<p>NAJBARDZIEJ ODPOWIADA MI, GDY LUDZIE, Z KTÓRYMI WSPÓŁPRACUJĘ:</p> <ul style="list-style-type: none">▪▪▪▪▪▪▪
<p>MOIM MARZENIEM JEST:</p> <ul style="list-style-type: none">▪▪▪▪▪▪▪	<p>ZA NIC NA ŚWIECIE NIE CHCĘ:</p> <ul style="list-style-type: none">▪▪▪▪▪▪▪

2. „KREATYWNEGO SZUKAM”, CZYLI WGLĄD WE WŁASNE CECHY POŻĄDANE PRZEZ PRACODAWCÓW

Poniżej prezentujemy zestaw wielu cech, które czynią Cię wartościowym kandydatem na rynku pracy. Zastanów się, jak bardzo masz rozwinięte poszczególne z nich (wykorzystaj skalę od 1 do 10, gdzie 1 oznacza – w niewielkim stopniu, a 10 – w wysokim). Przypomnij sobie argumenty, które udowadniają, że zasługujesz na przydzieloną ocenę. Przemyśl to, czy

taki profil Twoich predyspozycji nie sprawia, że jesteś szczególnie „stworzony” do pełnienia określonych stanowisk. Przemyśl też, które z tych kompetencji powinieneś rozwinać.

KOMPETENCJE OSOBOWE i ocena	PRZYKŁADY
otwarty	
stosunkowo wolny od uprzedzeń, chłonny nowości	
szczery	
dążący do prawdy	
opanowany	
powściągliwy, zrównoważony, pewny siebie	
ambitny	
gotowy do ciężkiej pracy, podejmujący trudne zadania	
posłuszny	
świadom swoich obowiązków, respektujący innych	
gotowy do udzielania pomocy	
oferujący własny wysiłek na korzyść innych	
uprzejmy	
przyjacielski, o dobrych manierach	
inteligentny	
zastanawiający się, rozsądny, rozumiejący	
kompetentny	
rzeczowy, fachowy, odnoszący sukces	
kreatywny	
pełen fantazji, gotowy podjąć ryzyko	
czuły	
wrażliwy, współczujący, serdeczny	
logiczny	
racjonalny, konsekwentny	
odważny	

reprezentujący własne przekonania, nawet te niepopularne	
optymistyczny	
radosny, szczęśliwy, zadowolony	
schludny	
porządny, dbający o ład	
niezależny	
pewny siebie, samodzielny	
odpowiedzialny	
godny zaufania, niezawodny	

3. WYTYCZNA, CZYLI CEL

Kiedy uświadomisz sobie własne cele, będziesz mógł rozpocząć pracę nad przygotowaniem się do ich osiągnięcia.

Zanotuj na kartce, co chciałbyś osiągnąć w ciągu najbliższych trzech miesięcy, co chcesz zmienić, czego się nauczyć, co osiągnąć. Przy definiowaniu tych celów pamiętaj o tym, by były one sformułowane pozytywnie i jasno zdefiniowane. Poza tym musi chodzić o coś, co rzeczywiście można w sposób rozsądny osiągnąć. Wyznacz cele konkretne, np. nie „Chciałbym być bardziej śmiały”, lecz „W ciągu najbliższego miesiąca wykorzystam możliwość ośmielenia się przez częste rozmowy z licznymi ludźmi na cotygodniowych spotkaniach towarzyskich, które zorganizuję”.

Po wykonaniu tego ćwiczenia dokonaj oceny: „Czy trudno było sformułować własne życzenia jako konkretne cele?”, „Czy cele są naprawdę realne?”, „Czy rzeczywiście będzie je można zrealizować w odpowiednim czasie?”, „A może masz skłonność do wielkich i kompleksowych celów, których ostatecznie nie da się zrealizować?”, „A może stawiasz sobie zbyt małe cele, żeby się nie rozczarować?”, „Czego dowiedziałeś się w trakcie tego ćwiczenia o sobie?”

Jeśli te cele są dla Ciebie naprawdę ważne, skontaktuj się z trzema bliskimi sobie osobami, które poinformujesz o swoich planach i zobowiązesz się do informowania o realizacji swoich celów, np. co dwa tygodnie.

Teraz, kiedy przemyślałeś, co dla Ciebie ważne, a bez czego mógłbyś żyć, przemyśl dokładnie, czym chciałbyś zajmować się zawodowo. Co chciałbyś robić? Gdzie i z kim chciałbyś pracować? Czy wolisz się związać z małą firmą czy wielkim koncernem?

Jeśli jesteś w stanie odpowiedzieć sobie na te pytania, uzupełnij poniższą tabelę, która ukaże Ci, jakie kroki powinieneś wykonać, aby zbliżyć się do tego celu (tabela za www.pracuj.pl).

KOMPETENCJE	CZEGO MI BRAKUJE	DZIAŁANIA – CO ZROBIĘ, BY ROZWINĄĆ KOMPETENCJE	PRZYKŁADY DZIAŁAŃ
Wiedza zawodowa			1. odbycie praktyki w banku – poznanie jak w praktyce ustala się zdolność kredytową 2. czytanie specjalistycznej prasy 3. wolontariat w organizacji pozarządowej 4. organizowanie konferencji naukowych w ramach swojego koła 5. odbycie kursów – językowych, specjalistycznych, komputerowych 6. praktyka w dużej firmie międzynarodowej – samodzielna praca nad projektem 7. zajęcia z rysunku/projektowania wewnątrz 8. praca part-time w agencji reklamowej 9. ukończenie studiów podyplomowych
Znajomość rynku			
Wiedza o sektorze			
Kontakty			
Certyfikaty			
Obsługa komputera			
Języki obce			
Orientacja biznesowa			

Inne		10. przeszukiwanie internetowych portali branżowych 11. subskrybowanie branżowych grup dyskusyjnych, newsletterów 12. uczestniczenie w internetowych forach dyskusyjnych
-------------	--	--

W obliczu tak sprecyzowanych celów zawodowych nie pozostało Ci nic innego, niż je osiągnąć. Aby zachować większą samodyscyplinę weź kalendarz i dokładnie zanotuj kiedy będziesz realizował elementy własnego planu. Nie bagatelizuj tego – spraw by czas – i kalendarz – stał się Twoim sprzymierzeńcem.

4. ZBLIŻAJ SIĘ DO UJAWNIEŃ

Pamiętaj, że coraz bliżej znajduje się ten moment, kiedy zaprezentujesz się wymarzonemu pracodawcy. Aby dodać sobie pewności w zbliżaniu się do niego, wytrwałym i cierpliwym pokonywaniu poszczególnych elementów planu, przygotuj swoje bieżące ogłoszenie.

Napisz krótkie (maksimum 25 słów) ogłoszenie, w którym zareklamujesz siebie jako pracownika.

Zauważ, jak wiele atutów już posiadasz i nie spoczywaj na laurach. Powodzenia!