

*e-mocni:*

# PRZEPIS NA SUKCES ZAWODOWY — PLANOWANIE KARIERY ZAWODOWEJ

PREZENTUJE:

.....

Praca i rozwój zawodowy. Scenariusz nr 1a



*e-Mocni*

CYFROWE UMIEJĘTNOŚCI,  
REALNE KORZYŚCI

# E-MOCNI: CYFROWE UMIEJĘTNOŚCI, REALNE KORZYŚCI



**Fundusze  
Europejskie**  
Polska Cyfrowa



CYFROWE UMIEJĘTNOŚCI,  
REALNE KORZYŚCI

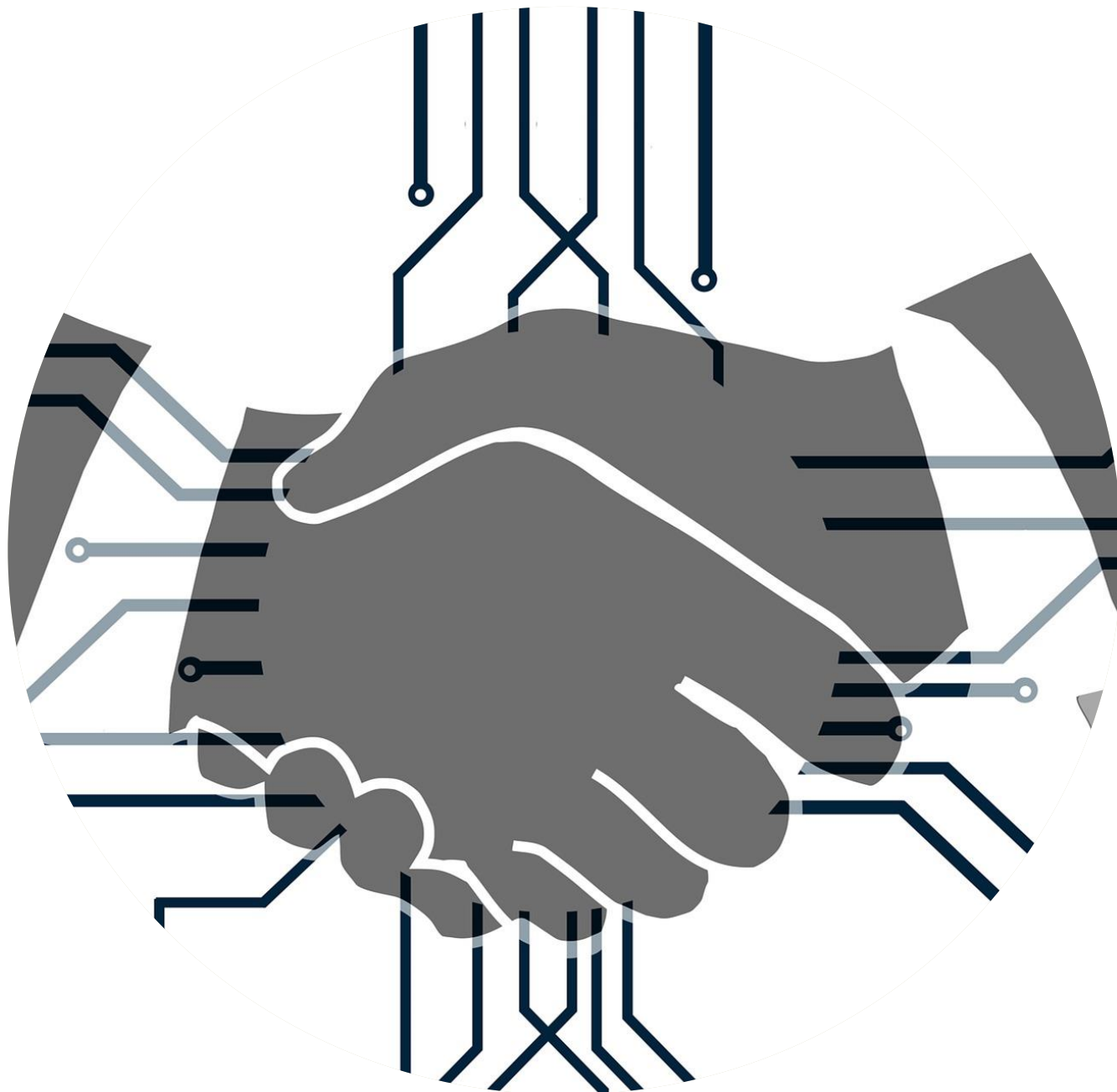
**Unia Europejska**  
Europejski Fundusz  
Rozwoju Regionalnego





PARTNERZY





## CEL SZKOLENIA:

- nabycie umiejętności korzystania z e-usług dotyczących planowania kariery zawodowej
- rozwijanie umiejętności lepszego wykorzystania własnych możliwości,
- nabycie umiejętności podejmowania trafnej decyzji zawodowej lub edukacyjnej poprzez analizę zawodów deficytowych i nadwyżkowych na portalach dedykowanych.
- dostarczenie wiedzy na temat prawidłowego wyboru zawodu lub dalszej drogi podnoszenia kwalifikacji.

## E - USŁUGI

- <http://praca-enter.pl/przewodnik>
- <http://np.prognozowaniezatrudnienia.pl>
- <https://barometrzawodow.pl/>
- <http://zielonalinia.gov.pl/>

**MOJE OCZEKIWANIA TO ...**



# KONTRAKT — NASZE ZASADY PRACY W GRUPIE

# ZAPRASZAM DO ĆWICZENIA ...

## CEL:

- Wyszukiwanie informacji odnośnie planowania ścieżki kariery,
- Zapoznanie się z różnymi obszarami wsparcia proponowanymi na bezpłatnych stronach i portalach poświęconych pracy i rozwojowi zawodowemu.

## DZIELIMY SIĘ NA ZESPOŁY ...

1. „Jak zdobyć pierwsze doświadczenia zawodowe”
2. „Jak wybrać zawód”
3. „Jak rozwijać swoje kompetencje zawodowe”

SZUKAMY ...

<http://praca-enter.pl/przewodnik>

<http://zielonalinia.gov.pl/>

## Prawidłowo określony cel charakteryzuje się następującymi cechami:

- **osobisty** – powinien mieć wysoką wartość dla osoby, która go realizuje, być jej autentycznym, wewnętrznym pragnieniem ;
- **pozytywny** – powinien określać stan pożądany zamiast wskazywać, czego chce się uniknąć;
- **konkretny** – powinien być powiązany z konkretnymi działaniami dla jego osiągnięcia;

## a także

- **osiągalny** - powinien być osiągalny przy wykorzystaniu możliwych dostępnych zasobów;
- **realistyczny**- dający szansę na osiągnięcie sukcesu, związany z adekwatną samooceną, o odpowiednim stopniu trudności;
- **mierzalny** – cel i korzyści z jego osiągnięcia powinny być możliwe do zmierzenia;
- **umiejscowiony w czasie** - powinien zawierać daty realizacji poszczególnych etapów.

## ZAPRASZAM DO ĆWICZENIA ...

### **Cel:**

- **Uświadomienie przeszkód i ułatwień w realizacji celu**

## PYTANIA POMOCNICZE

- od czego przede wszystkim zależy realizacja celu?
- na czym głównie koncentruję się przy realizacji celu: na przeszkodach czy ułatwieniach?
- czy spostrzegane przeszkody i ułatwienia są rzeczywiste?
- czy mamy na nie wpływ?

# JAK REALIZOWAĆ PLAN ... ?

- ustalić wyraźny i ściśle określony cel działania (wg podanych wcześniej kryteriów).

**Jeśli celów jest więcej, trzeba je podporządkować najważniejszemu i realizować kolejno:**

- zrobić szczegółowy i dokładny przegląd wszystkich warunków i środków, przy pomocy których można osiągnąć cel;



## A także...

- ułożyć dokładny plan działań zmierzających do celu, przy zastosowaniu najbardziej odpowiednich środków, w najlepszych warunkach („Mierz siły na zamiary”);
- skrupulatnie, dokładnie i terminowo zrealizować plan;
- kontrolować osiągnięte wyniki porównując je z zamierzonym celem, wyciągnąć wnioski z poszczególnych etapów i robionych poprawek, ocenić warunki i środki wykorzystywane przy realizacji planu.

**Pierwszym krokiem w podejmowaniu decyzji o celu działania jest umiejętność wglądu w siebie, a dokładniej:**

- poznanie własnych zainteresowań,
- świadomość własnych uzdolnień,
- znajomość swoich predyspozycji osobowościowych,
- świadomość własnych ograniczeń.

# ZAPRASZAM DO ĆWICZENIA

## **CEL:**

- Poznanie zawodów deficytowych i nadwyżkowych

<http://np.prognozowaniezatrudnienia.pl>  
<https://barometrzwodow.pl/>

## KILKA PRAKTYCZNYCH WSKAZÓWEK ODNOŚNIE SPORZĄDZANIA PLANU KARIERY ZAWODOWEJ:

- Stwórz jasną wizję tego, co chcesz osiągnąć, spróbuj „zobaczyć” siebie w określonej roli czy sytuacji. To doda Ci motywacji do działania w tym kierunku
- Planując karierę nie zapomnij o elastyczności – staraj się przewidzieć ewentualne przeszkody i zaplanuj rozwiązania alternatywne. Oszczędzisz sobie wtedy nieprzyjemnego zaskoczenia i konsternacji,
- Pamiętaj, że oprócz tego, że jesteś pracownikiem, jesteś też mamą, tatą, mężem, żoną, koleżanką, siostrą a zarazem człowiekiem o własnych potrzebach. Staraj się zatem aby Twoje plany i poczynania były swoistym kompromisem między tymi rolami,

- Stale nabywaj doświadczenia i doszkalcaj się. Zdobywanie posady nie oznacza, że na zawsze pozostanie się ekspertem w danej dziedzinie,
- Nie zniechęcaj się niepowodzeniami – dobrze przeanalizowane są doskonałą lekcją na przyszłość
- Uzbrój się w cierpliwość. Prawdziwy, pełny sukces nie przychodzi od razu,
- Naucz się czerpać zadowolenie z samego procesu osiągnięcia celu,
- Szukaj wsparcia. Jeśli masz za sobą innych ludzi, łatwiej będzie Ci osiągnąć to czego pragniesz,
- Myśl pozytywnie i optymistycznie. Zakładaj pozytywny przebieg zdarzeń, wtedy Twoje myślenie jest bardziej kreatywne

**DZIĘKUJĘ ZA UWAGĘ**

**PO DZISIEJSZYM SZKOLENIU:**

**WYRZUCAM**



**ZABIERAM**



**WWW.E-MOCNI.ORG.PL**



# E-MOCNI: CYFROWE UMIEJĘTNOŚCI, REALNE KORZYŚCI



**Fundusze  
Europejskie**  
Polska Cyfrowa



CYFROWE UMIEJĘTNOŚCI,  
REALNE KORZYŚCI

**Unia Europejska**  
Europejski Fundusz  
Rozwoju Regionalnego

