

Przepis na sukces zawodowy – planowanie kariery zawodowej

Co to jest kariera?

W ogólnym rozumieniu, kariera jest to ścieżka rozwoju zawodowego oraz realizowanie w jej ciągu coraz to nowych celów, stawianie wyzwań, osiąganie pozytywnych rezultatów własnych przedsięwzięć. Jedni kojarzą ją z olbrzymim sukcesem, wysokimi zarobkami i awansami, dla innych zaś jest to po prostu znalezienie interesującej pracy. Kariera ściśle wiąże się z korzyściami zarówno materialnymi jak i psychologicznymi. Do materialnych zaliczamy: zarobki, zdobycie kwalifikacji i doświadczenia. Korzyści psychologiczne to satysfakcja, poczucie bezpieczeństwa, poczucie spełnienia, zdobycie szacunku, uznanie itd. W ostatnich czasach zmienił się nieco sposób pojmowania kariery. Struktura organizacyjna firm już uległa zmianie. Mniej jest pracowników stałych a więcej zatrudnianych na podstawie krótkotrwałych kontraktów. Bardziej liczy się elastyczność, skłonność do ryzyka, gotowość do przekwalifikowania się oraz pogłębianie i rozszerzanie swoich umiejętności. Coraz ważniejsze są: współpraca oraz praca zespołowa. Nowy profil przedsiębiorstwa stawia nowe wymagania wobec pracownika, który ma samodzielnie podejmować decyzje i planować długofalowo.

Jak planować?

Planowanie działań dotyczących własnego życia – zarówno osobistego jak i zawodowego – jest procesem złożonym, kilkietapowym. Wymaga wyznaczenia kierunku działania, czyli określenia celów, następnie szczegółowego zaplanowania sposobu realizacji przyjętych celów, wreszcie podjęcia właściwego działania, które doprowadzi do oczekiwanego finału. Wg Słownika języka polskiego cel jest tym „do czego się dąży, co się chce osiągnąć; punkt, miejsce, do którego się zmierza”. Wyznaczenie celów porządkuje funkcjonowanie człowieka w szerokim tego słowa znaczeniu, pobudza do długotrwałych działań, pomaga w odkrywaniu własnych możliwości. Można powiedzieć, że stawianie celów nadaje sens życiu i przyszłości.

Cel konkretnego działania można utożsamiać z główną dla tego działania wartością. Dlatego określenie celu wymaga odpowiedzi na pytanie – „co jest dla mnie w życiu najważniejsze?”

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;
- 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.

Psycholodzy zajmujący się problematyką uwarunkowań skutecznego działania zwracają uwagę na znaczenie marzeń i wyobraźni w efektywnym realizowaniu zamierzeń. Pełnią one podwójną rolę:

- po pierwsze- pozwalają stwierdzić na ile cel deklarowany jest celem rzeczywiście pożądanym, chcianym .Jest to szczególnie ważne, ponieważ ludzie często automatycznie przyjmują cele innych osób ze swojego otoczenia, bez refleksji czy dla nich samych okażą się równie dobre;
- po drugie - wyobraźniowe poczucie celu i siebie w chwili osiągnięcia celu, pozwala lepiej poczuć swoje CHCĘ wobec tego celu i zwiększa energię do realizacji .

Wyobraźnia i marzenia są siłą napędową ludzkich celów!

Określenie celów podstawowych jest początkiem planowania.. W dalszej kolejności należy odpowiedzieć na pytanie: W jaki sposób osiągnąć pożądaną cel? Konieczne staje się teraz wyznaczenie celów pośrednich, składających się na etapy celu zasadniczego oraz rozeznanie w środkach, jakie pomogą w realizacji zamierzeń.

Plan realizacji celu powinien spełniać następujące warunki:

- powinien być realistyczny, tj. granicach aktualnych możliwości danej osoby w danej sytuacji;
- powinien zawierać dokładne określenie działań na jeden dzień(lub tydzień) tak, by można było dokładnie sprawdzić, czy cel na ten dzień został osiągnięty. Dzięki temu można odczuwać satysfakcję i radość na każdym poszczególnym etapie nawet bardzo długiej drogi do celu;
- powinien uwzględniać czas i sposób realizacji kolejnego etapu.

Kolejnym krokiem realizowania ustalonych celów jest podjęcie właściwego działania, które wymaga:

- energii –jej źródłem jest pragnienie osiągnięcia celu; -wiary –przekonania ,że cel uda się osiągnąć;
- cierpliwości – by być aktywnym przez cały czas potrzebny do osiągnięcia celu.

Jak realizować plan – wskazówki Clode Bernarda:

- 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;
- 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;
- skontrolować 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

Aby dokonać takiej samooceny należy zadać sobie kilka pytań: Jakie jest moje ulubione zajęcie? Co mnie ciekawi i fascynuje? Co jest dla mnie ważne? Co najlepiej potrafię robić? Co w sobie lubię? Jakie są moje słabe strony? Czego na pewno nie chcę robić?

Odpowiedź na te pytania możemy uzyskać na wiele sposobów. Dobrze jest, jeśli sami potrafimy dokonać takiego samopoznania, warto jednak wesprzeć się opinią innych ludzi i dowiedzieć się jak oni nas postrzegają. Coraz więcej osób decyduje się na poradę specjalisty – doradcy zawodowego, który na podstawie rozmowy oraz testów pomaga ustalić właściwy kierunek rozwoju.

Po zapoznaniu się ze swoimi mocnymi stronami, zainteresowaniami i słabościami, powinniśmy wziąć pod uwagę otoczenie zewnętrzne, a konkretnie takie jego składniki jak: sytuacja gospodarcza, sytuacja na rynku pracy, zapotrzebowanie na pracowników itd. Największa szansa na osiągnięcie dobrych wyników jest wtedy, gdy środowisko zewnętrzne sprzyja naszemu rozwojowi. Warto zastanowić się czy jest sens wybierać taki kierunek kształcenia, który wcześniej wybrały już setki tysięcy osób. Oczywiście jest bowiem, że kiedy zaczniemy szukać pracy, rynek będzie przepełniony a konkurencja duża. Warto śledzić technologiczne nowości, zmiany społeczne oraz polityczne i na tej podstawie wyciągnąć wnioski.

Określanie zadań prowadzących do celu

Mamy więc już cel. Zdajemy sobie sprawę z tego, przed jakimi wyzwaniami i korzyściami nas stawia, a także jaką odpowiedzialnością nas obciąża. Skoro mamy pewność, że to właśnie chcemy osiągnąć, należy się zastanowić jak to zrobić? Najlepiej jest nakreślić krok po kroku, ścieżkę dochodzenia do tego celu. Nie ma jednak jednej recepty ani planu. Istnieją jednak pewne niezmiennie założenia i wskazówki, które mogą być bardzo pomocne. Spróbujmy

stworzyć przykładowy plan dochodzenia do celu, którym w tym przypadku będzie zdobycie pracy w międzynarodowej firmie na stanowisku doradcy finansowego.

Skuteczną metodą w układaniu takiego planu jest przyjrzenie się procesowi od końca, z uwzględnieniem łańcucha przyczynowo – skutkowego. Załóżmy, że jesteśmy na końcowym etapie edukacji i musimy podjąć kilka ważnych decyzji odnośnie swojej przyszłości. Zatem:

skoro chcę podjąć pracę w międzynarodowej korporacji jako doradca finansowy, to zapewne muszę przejść przez gęste sito kwalifikacyjne i pokonać innych chętnych na to stanowisko

aby tego dokonać należy przekonać potencjalnego pracodawcę, że to właśnie mnie chcą zatrudnić. Muszę więc przedstawić interesujące i zgodne z rzeczywistością CV oraz dobrze zaprezentować się na rozmowie kwalifikacyjnej.

Aby to było możliwe powinnam/powinienem dużo wcześniej zadbać aby mieć się czym pochwalić w życiorysie, czyli zdobyć wymagane kwalifikacje i doświadczenie a następnie nauczyć się skutecznej autoprezentacji

Żeby wiedzieć dokładnie czego będzie się ode mnie wymagać muszę jeszcze wcześniej zdobyć jak najwięcej informacji o firmach, które mogłyby mnie interesować, o oczekiwaniach jakie mają w stosunku do pracowników i warunkach jakie oferują,

Następnie muszę zadbać o odpowiednie wykształcenie lub kwalifikacje i wziąć pod uwagę udział w dodatkowych szkoleniach oraz zdobycie pewnego doświadczenia. Mogę w tym celu ubiegać się o praktyki lub iść na wolontariat. Mogę również zapisać się na określone szkolenia lub poszukać kursów e-learning. Obecnie wiele portali proponuje bezpłatne szkolenia. Poza tym, skoro chcę pracować w firmie międzynarodowej

Muszę odpowiednio wcześniej zadbać o własne zaplecze językowe. Obecnie znajomość języka angielskiego jest już raczej wymogiem a nie czymś wyjątkowym dlatego aby się wyróżnić najlepiej jest załusnąć znajomością 2-3 języków. Obserwuje się obecnie trend na języki mało popularne np.: norweski, chiński, czeski

Następnie zastanawiam się, co jeszcze poza kształceniem się, mogę zrobić aby zwiększyć swoje szanse. Może trening autoprezentacji i kreowanie własnego wizerunku. Sporo ludzi ma z tym problem warto więc zacząć jak najwcześniej

Powyższy łańcuch czynności jest tylko przykładem. W praktyce należy go rozwinąć i rozbudować o inne aktywności w zależności od obranego celu. Powyższy sposób daje przejrzysty obraz tego co jest do zrobienia w określonym celu oraz dowodzi, że osiągnąć można wszystko jeśli tylko dobrze się przeanalizuje i zaplanuje.

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 doksztalaj 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.
- Uzbroj się w cierpliwość. Prawdziwy, pełny sukces nie przychodzi od razu,
- Naucz się czerpać zadowolenie z samego procesu osiągania 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.

E-usługi omawiane na szkoleniu:

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

Materiał typu „jeśli chcesz wiedzieć więcej”:

- Świadoma decyzja – film motywacyjny <https://www.youtube.com/watch?v=wH78GIza16Q> – filmik trwa ok 5 minut.
- Stały rozwój – film motywacyjny <https://www.youtube.com/watch?v=px5pD948zWc> – Czas trwania ok 4 minuty. Świetne wyjście do refleksji na temat uczenia się przez całe życie.
- Nowe początki – film motywacyjny 4 minutowy film wprowadzający do tematu rozwoju zawodowego. <https://www.youtube.com/watch?v=ekaDHiYFIHQ>
- Od bezdomnego do milionera – film motywacyjny. Czas trwania 5 minut <https://www.youtube.com/watch?v=AiWZChs6ITQ> .
- Cyrk motyli – film motywacyjny <https://www.youtube.com/watch?v=OiF-8fxWmtQ> czas trwania 23 minuty. Film nawiązuje do ważnego tematu transformacji człowieka.
- Nick Vujicic Bez rąk, bez nóg, bez zmartwień – film motywacyjny <https://www.youtube.com/watch?v=zapNjPZHqIU> . Czas trwania ok 4 minuty. Film nawiązuje do ważnego tematu niepełnosprawności i ukazuje ogromną rolę motywacji w życiu.

- <http://praca-enter.pl/potencjal> - po zalogowaniu można skorzystać z darmowego narzędzia. Celem tego narzędzia jest **umożliwienie lepszego poznania siebie – swojego potencjału zawodowego**. System, zadając różne pytania, pomoże uświadomić sobie i uporządkować wiedzę o umiejętnościach, wartościach czy preferowanym charakterze pracy. Na końcu podpowie zawody, z których przynajmniej część może być bliska. Informacje te mogą być bardzo pomocne w trakcie wyboru kierunku kształcenia, planowania ścieżki zawodowej czy nawet rozmowy kwalifikacyjnej. Polecam jako „praca domowa”
- <http://www.dorotafilipiuk.pl/test> - Na stronie internetowej po wpisaniu swojego adresu można zrobić bezpłatny test i zbadać swój potencjał oraz silną wolę. Rekomenduję jako zadanie „do domu”