



WOJEWÓDZKI URZĄD PRACY W GDAŃSKU
Partner w rozwoju. WUP. Pomorze



JEDNOSTKA SAMORZĄDU
WOJEWÓDZTWA POMORSKIEGO

Odkryj Siebie!

ZESZYT ĆWICZEŃ



Spis treści

1. Obraz własnej osoby (poznajemy swoje „JA”)	3
1. 1. Osobowość	4
1. 2. Samoocena	8
1. 2. 1. Test samooceny	8
1. 2. 2. Sposoby podnoszenia akceptacji własnej osoby	11
2. Umiejętności	13
3. Rola predyspozycji zawodowych w wykonywaniu pracy	23
3. 1. Test predyspozycji zawodowych	24
4. Talenty	31
4. 1. Ćwiczenie „Znajdź swoje talenty”	32
4. 2. Ćwiczenie „Lista talentów”	33
5. Coaching w poszukiwaniu pracy	41
5. 1. Czym jest coaching?	41
5. 2. Ćwiczenia coachingowe	41
5. 3. Czym jest job coaching?	46
6. Podsumowanie	49
7. Bibliografia	51



1

Obraz własnej osoby



1. Obraz własnej osoby (poznajemy swoje „JA”)

Najważniejszym elementem w procesie kształtowania własnej ścieżki zawodowej jest poznanie samego siebie.

To, co myślimy o sobie, czyli nasz własny obraz ma ogromny wpływ na nasze życie, oraz na to jak się zachowujemy: na przykład jak wypadamy podczas rozmowy kwalifikacyjnej. Obraz samego siebie kształtuje się już od najwcześniejszych lat życia.

Na sposób, w jaki siebie postrzegamy składają się:

- **Dostarczane nam przez innych ludzi informacje na nasz temat.** Informacje te są zawsze subiektywne, bo każdy człowiek spostrzega i ocenia innych ludzi poprzez pryzmat obrazu siebie, swoich doświadczeń, oczekiwań, potrzeb czy schematów społecznych. Przykład: rodzice, którzy sami ukończyli wyższe studia, oczekują, iż dziecko również podejmuje naukę na uniwersytecie. W przypadku ukończenia nauki na szczeblu liceum czy technikum dziecko może zostać określone mianem nieinteligentnego, mało zdolnego.
- **Wyniki naszych działań.** To też nie jest w pełni obiektywna miara naszych możliwości, ponieważ efekty naszych działań zależą w znacznym stopniu od stopnia trudności podejmowanych przez nas zadań i od poziomu naszych aspiracji. Ten sam wynik może być więc postrzegany przez jednego człowieka jako sukces, a przez drugiego jako porażka.
- **Efekty dokonywanych przez nas porównań „Ja - inni ludzie”.** Jak wypadną te porównania, zależy w dużej mierze od osób, z którymi się porównujemy oraz od stopnia wnikliwości naszych obserwacji (np. jeśli zastanawiamy się czy jesteśmy atrakcyjni i jako wzorzec do porównań wybierzemy osobę bardzo atrakcyjną fizycznie możemy poczuć, że nasza fizyczność jest nieatrakcyjna).



1. 1. Osobowość

Aby ułatwić Ci poznanie Twoich silnych stron, proponujemy wybrać z poniższej listy 10 cech, które najbardziej do Ciebie pasują:

szczerzy	uczciwy	skromny
trzeźwo myślący	naturalny	praktyczny
gospodarny	małomówny	wytrwały w działaniu
niezwykły	analityczny	niezależny
intelektualista	wnikliwy	sposstrzegawczy
profesjonalny	dokładny	kompetentny
emocjonalny	twórczy	dynamiczny
impulsywny	wrażliwy	intuicyjny
otwarty	pomysłowy	obdarzony wyobraźnią
uprzejmy	przekonywujący	rozumiejący innych ludzi
cierpliwy	popierający	współczujący
taktowny	odpowiedzialny	towarzyski
konsekwentny	odważny	stanowczy
energiczny	charyzmatyczny	pewny siebie
popularny	dbający o zysk	przyciągający uwagę
dokładny	dostosowujący się	czujny
skuteczny	ostrożny	pedantyczny
lojalny	punktualny	staranny



Spróbuj teraz z tych 10 cech wybrać 3 najbardziej charakterystyczne dla siebie i wskazać doświadczenia, w których kiedyś je wykorzystałeś.

Przykład:

Cecha: przekonujący. **Dlaczego?** Ostatnio przekonałem grupę do swojego pomysłu.

CECHA	DLACZEGO ?



Warto także znać swoje słabości. Z poniższej listy wybierz 10 charakterystycznych dla Ciebie cech:

falsywny	nietaktowny	przewrażliwiony
rozzutny	samotnik	roztargniony
skryty	bojaźliwy	plotkujący
niegospodarny	obojętny	lizus
nerwowy	nieodpowiedzialny	manipulant
leniwy	pesymista	niestaranny
apatyczny	nietolerancyjny	wybredny
chaotyczny	krytykujący	denerwujący
bałaganiarz	obojętny	wtrącający
impulsywny	skoncentrowany na sobie	nietowarzyski
niespokojny	niefny	obrażający się
lękliwy	zamknięty w sobie	zakłamaný
pewny siebie	nieśmiały	głośny
ryzykant	skąpy	kłótlivy
spóźniający się	przebiegły	gadatliwy
niezorganizowany	mało kreatywny	pozwalający na wszystko
nieskuteczny	mściwy	apodyktyczny
kapryśny	niekompetentny	nieostrożny



Spróbuj teraz z tych 10 cech wybrać 3 najbardziej charakterystyczne dla siebie i wskazać sytuacje, w których najczęściej się przejawiają.

Przykład:

Cecha: nieśmiały. **W jakich sytuacjach?** Podczas spotkań, w których uczestniczy więcej niż 3 osoby, wśród osób, których nie znam.

CECHA	W JAKICH SYTUACJACH ?

Uświadomienie sobie swoich silnych i słabych stron pomoże Ci kształtować własny rozwój zawodowy.



1.2. Samoocena

Wpływ samooceny na postępowanie człowieka jest wielostronny. W zależności od tego, jak jednostka ocenia siebie zależą m.in. jej sposób reagowania na zadania, jakie przed nią stoją czy relacje, w jakie wchodzi z innymi ludźmi. Poniższy test umożliwi Ci określenie poziomu własnej samooceny.

1.2.1. Test samooceny

Przy każdym stwierdzeniu należy dopasować tylko jeden wariant odpowiedzi i wpisać do tabeli.

Nr	Stwierdzenia	Bardzo często	Często	Czasami	Rzadko	Nigdy
		4 pkt	3 pkt	2 pkt	1 pkt	0 pkt
1.	Chciałbym, aby moi przyjaciele wciąż mnie wspierali.					
2.	Ciągle odczuwam niepokój, czy moje działania wykonałem prawidłowo.					
3.	Niepokoję się o swoją przyszłość.					
4.	Większość kolegów nienawidzi mnie.					
5.	Mam mniej inicjatywy niż inni.					
6.	Denerwuję się swoim stanem psychicznym.					
7.	Boję się wyjść na głupca.					
8.	Wygląd zewnętrzny innych jest o wiele lepszy niż mój.					
9.	Boję się występować publicznie, kiedy mam coś powiedzieć.					
10.	Często popełniam błędy.					



11.	Nie umiem ładnie i poprawnie mówić.				
12.	Nie wierzę we własne siły.				
13.	Nie chcę, aby moje działania były lepsze od działań innych.				
14.	Jestem zbyt skromny.				
15.	Nie mam celu w życiu.				
16.	Wielu ma złe zdanie o mnie.				
17.	Nie mam nikogo, z kim mógłbym podzielić się myślami.				
18.	Ludzie za wiele oczekują ode mnie.				
19.	Ludzie zazwyczaj nie interesują się moimi osiągnięciami.				
20.	Łatwo się peszę.				
21.	Czuję, że wielu nie rozumie mnie.				
22.	Czuję się zagrożony.				
23.	Często denerwuję się niepotrzebnie.				
24.	Czuję się źle, kiedy wchodzę do sali pełnej ludzi.				
25.	Czuję się skrępowany.				
26.	Czuję, że ludzie mówią o mnie za moimi plecami.				
27.	Jestem przekonany, że innym wiedzie się lepiej.				
28.	Mam poczucie winy, że przynoszę pecha innym ludziom.				
29.	Denerwuje mnie, kiedy zaczynam się zastanawiać nad tym, jaki stosunek mają do mnie inni.				



30.	Nie jestem towarzyski.					
31.	W sporach odzywam się tylko wtedy, kiedy wiem, że mam rację.					
32.	Wciąż myślę o tym, czego oczekują ode mnie inni					

Zsumuj liczbę punktów uzyskanych w wierszach 1 - 32 powyższej tabeli.

Interpretacja wyników

0-25 punktów - zawyżona samoocena - charakteryzuje ją niewielka rozbieżność między „ja realnym”, a „ja idealnym”, ogólne zadowolenie z siebie, ze swojego działania. Zawyżona samoocena powoduje przypisywanie sobie większych możliwości niż się faktycznie posiada, co w konsekwencji prowadzi do podejmowania zadań przerastających własne możliwości. Z jednej strony może to wpływać mobilizująco na jednostkę, ale może też prowadzić do frustracji, częstego doznawania zawodu.

Jednostki o zawyżonej samoocenie często mają nierealistyczne oczekiwania, co do tego, co im się należy od otoczenia, a wskutek niespełnienia przez środowisko stawianych wymogów powstają konflikty.

26-45 punktów - adekwatna samoocena - pozwala krytycznie ustosunkować się do siebie oraz nieustannie przymierzać swoje możliwości do pojawiających się coraz to nowych wymagań stawianych przez życie, pozwala także stawiać przed sobą możliwe do wykonania cele.

46-128 punktów - zaniżona samoocena - charakteryzuje się dużą różnicą między tym, jaka jednostka jest, a jaka chciałaby być, oznacza to brak wiary we własne siły, ciągłe niezadowolenie z siebie, poczucie bezradności i przekonanie, że jest się gorszym od innych. Negatywna ocena samego siebie pociąga za sobą brak pewności siebie, ciągły niepokój spowodowany



obawą niesprostania wymaganiom, co może prowadzić do zachowań agresywnych, będących swoistą formą obrony własnej tożsamości, może również prowadzić do izolacji społecznej bądź do nadmiernej zależności w stosunkach interpersonalnych. Brak wiary we własne możliwości, ciągła obawa przed niepowodzeniem prowadzą do wycofywania się, pozostawiania na uboczu.

1. 2. 2. Sposoby podnoszenia akceptacji własnej osoby

- Błędne przekonania dotyczące siebie zastąp realistycznymi.
- Stwórz i zachowaj w wyobraźni obraz własnej osoby świadomej swoich pozytywnych cech osobowości, umiejętności, osiągnięć.
- Podtrzymuj ten obraz powtarzanymi w pamięci zwrotami zaczynającymi się od słów „**Potrafię**”, „**Umiem**”, „**Zasługuję na...**”.

Adekwatna samoocena ułatwia funkcjonowanie zawodowe. Umożliwia bowiem właściwą ocenę potencjału zawodowego: **własnych potrzeb, obszarów preferencji, zainteresowań i zdolności**. Pozwala stawiać sobie realistyczne cele, podejmować się ambitnych, a jednocześnie realnych do wykonania zadań i nawiązywać relacje interpersonalne.



2

UMIEJĘTNOŚCI



2. Umiejętności

Dokonanie bilansu własnych umiejętności w pracy zawodowej oraz prywatnym życiu jest jednym z wielu niezbędnych warunków planowania przyszłości zawodowej i późniejszego efektywnego działania.

Umiejętności, możemy podzielić na:

- **Adaptacyjne** - istotne dla utrzymania pracy - zdobyte we wczesnej fazie życia w rodzinie, następnie w szkole oraz dzięki intensywnej edukacji. Związane są ze sposobem reagowania na środowisko, umiejętnością adaptacji i są niezbędne do tego, by radzić sobie w relacjach z innymi ludźmi, z przełożonymi, by dobrze organizować sobie czas i dobrze gospodarować pieniędzmi.

Przykłady: punktualność, odpowiedzialność, uprzejmość, elastyczność, zorganizowanie, schludność, pomysłowość.

- **Uniwersalne** - przydatne w życiu i w każdej pracy, pomocne w zdobyciu pracy; inaczej: talent, naturalne zdolności lub wyuczone umiejętności. Odnoszą się do: danych (szybkie liczenie), informacji (szybkość kojarzenia faktów), rzeczy (zdolności mechaniczne), i ludzi (umiejętność współczucia). Są to podstawowe lub fundamentalne umiejętności.

Przykłady: czytanie, pisanie i liczenie, wystawianie się, przekonywanie, ocena dystansu, zdolności mechaniczne (szybkość i dokładność, umiejętność obsługi i naprawy maszyn).

- **Kwalifikacje** - specyficzne umiejętności zawodowe, techniczne, zdobyte w procesie uczenia się. Odnoszą się do umiejętności wykonywania konkretnej pracy, mogą być unikatowe i przydatne wyłącznie w danym zawodzie.

Przykłady: księgowość, programowanie komputerów, gotowanie, itp.



UMIEJĘTNOŚCI

LUBIĘ

NIE LUBIĘ

POTRAFIĘ



NIE
POTRAFIĘ



Tarcza - to „strzał w dziesiątkę”, a więc umiejętności, które znam (posiadam) i które lubię: wszystkie te, na których mogę się oprzeć w wyborze zawodu i w dalszej pracy.

Walizka - to umiejętności, które posiadam, ale niezbyt je lubię. Jednak mogą się w życiu przydać, dlatego warto je w swoim bagażu przechowywać.

Schody - to umiejętności, które mi się podobają, ale sam ich nie posiadam. Takie, które chciałbym nabyć w przyszłości. Jest to „ćwiartka umiejętności”, niezwykle ważna w planowaniu swojej drogi zawodowej.

Woda - to umiejętności, których w tej chwili nie posiadam, i niezbyt mi się podobają; nie będziemy się nimi zajmować.

Zastanów się teraz nad umiejętnościami, które posiadasz i spróbuj je odpowiednio zaklasyfikować

Przykład:



! doradzanie

! tłumaczenie

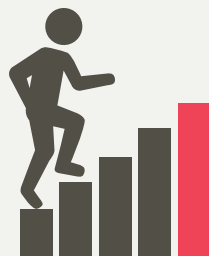
! empatia



! planowanie

! analizowanie

! liczenie



! montowanie

! instalowanie

! malowanie



Umiejętności są niezwykle ważnymi atutami, gdy poszukujemy zatrudnienia. Poniższy kwestionariusz pozwoli Ci odkryć kluczowe umiejętności, które posiadasz.

Poniżej znajduje się 9 grup umiejętności. Zapoznaj się z poniżej podanymi stwierdzeniami i zaznacz te, które pasują do Ciebie.

1. **Kreatywność i innowacyjność.**

- Wykazuję się pomysłowością podczas wykonywania różnych czynności.
- Poszukuję nowych sposobów na usprawnianie swojej pracy.
- Nowe pomysły wprowadzam w życie i dzielę się nimi z innymi.
- Jestem otwarty na nowe sposoby działania.
- Wiem jak ważna jest tolerancja dla innych sposobów myślenia.
- Chętnie angażuję się w działania innowacyjne, które mogą przynieść trwałe i wymierny efekt.



2. Myślenie krytyczne i rozwiązywanie problemów.

- Potrafię określić swoje aktualne potrzeby i podjąć działania ukierunkowane na ich zaspokajanie.
- Wiem jak zadbać o swoje zainteresowania.
- Umiem dokładnie zaplanować każde przedsięwzięcie.
- Potrafię określić priorytety istotne w sytuacji koniecznego wyboru.
- Potrafię zarówno spojrzeć na całość problemu z wielu różnych perspektyw.
- Zbieram informacje systematycznie i analizuję dane racjonalnie.
- Potrafię dokonać syntezy danych z różnych źródeł aby stworzyć nowe pomysły i rozwiązania.

3. Komunikowanie się.

- Mówię otwarcie o co mi chodzi, aby uniknąć nieporozumień.
- Pomagam innym w nawiązywaniu znajomości.
- Umiem napisać zwięzłe, atrakcyjne notatki i inne materiały.
- Najpierw uważnie słucham innych, dopiero później im odpowiadam.
- Wiem, że dzięki mojej obecności w grupie, jej praca przebiega lepiej.
- Przedstawiam innym swoje idee i pomysły skutecznie i przekonująco.
- Wiem jak ważne jest zachowanie się i sposób przekazywania informacji.



4. Umiejętności społeczne i wielokulturowe.

- Posiadam społeczny krąg wspierających mnie przyjaciół i znajomych.
- Mam znajomych poza granicami kraju.
- Nie czuje barier komunikacyjnych z ludźmi z obcych krajów.
- Jestem członkiem jednej lub więcej internetowych grup dyskusyjnych.
- Akceptuję odmienność kulturową osób z innych krajów.
- Rasa, poglądy religijne i płeć nie mają wpływu na moje postępowanie wobec innych.
- Tworzę wokół siebie atmosferę swobody i nieskrępowania.
- Lubię poznawać kulturę innych krajów szczególnie w ich języku.

5. Korzystanie z technologii informacyjno-komunikacyjnej.

- Potrafię efektywnie znaleźć interesujące mnie informacje w Internecie.
- Nie mam żadnych zahamowań odnośnie pracy z komputerem.
- Systematycznie zapisuję i robię kopię bezpieczeństwa swoich danych komputerowych.
- Korzystam z technologii teleinformatycznych do poszukiwania danych oraz upowszechniania informacji.
- Jestem internautą.
- Umiem usunąć podstawowe problemy pojawiające się przy używaniu komputera.
- Używam e-maila regularnie.



6. Wyszukiwanie i zarządzanie informacją i rozumienie mediów.

- Potrafię ocenić i dokonać selekcji zdobytych informacji.
- Potrafię wykorzystać uzyskane informacje w celu optymalnego rozwiązania problemu.
- Znam podstawy prawne dotyczące przetwarzania i upowszechniania wiadomości.
- Rozumiem w jaki sposób konstruowane są przekazy medialne.
- Staram się poznać, jak różne osoby mogą interpretować tę samą wiadomość.
- Spostrzegam jak włączane lub eliminowane są różne poglądy i wartości z medialnego przekazu.
- Zdaję sobie sprawę z tego, że media kształtują zachowania i przekonania ludzi.

7. Elastyczność i zdolność adaptacji do nowych warunków.

- Potrafię efektywnie pracować pomimo zmieniających się warunków.
- Uważam, że ciągłe doskonalenie wiedzy i umiejętności jest konieczne dla radzenia sobie w nowych warunkach.
- Nie obawiam się nowych ról i obowiązków.
- Osiągam dobre wyniki nawet wówczas, gdy pracuję z osobami, których wcześniej nie znałem.
- Wykorzystuję każdą okazję do zdobycia nowych umiejętności i wiedzy.
- Stale analizuję co należy osiągnąć w najbliższej i w nieco dalszej perspektywie.
- Potrafię podjąć działanie nawet przy niejasno określonych priorytetach.



8. Współpraca w grupie.

- Chętnie angażuję się w prace wykonywane z udziałem innych osób.
- Potrafię pracować w zespole osób często zmieniających się.
- Uważam, że praca w grupie może być bardziej efektywna.
- Akceptuję kompromis dla osiągnięcia wspólnych celów.
- Pomagam innym w osiągnięciu sukcesów.
- Jestem elastyczny i otwarty na propozycje innych osób.
- Każdy powinien czuć odpowiedzialność za efekty wspólnej pracy.
- Biorę aktywny udział w życiu mojego osiedla, miasta, wioski.

9. Odpowiedzialność i skuteczność.

- Inwestuję w poznanie i rozwój samego siebie poprzez udział w kursach i szkoleniach.
- Potrafię wyznaczać sobie krótkoterminowe i odległe cele oraz zadbać o ich realizację.
- Umiem pokazać się z dobrej strony.
- Jestem skłonny inwestować swój czas i pieniądze w uczenie się nowych rzeczy.
- Wiem jaką wiedzę i umiejętności trzeba posiadać, aby osiągnąć sukces w wybranym zawodzie.
- Dbam rzetelnie i terminowo wykonywanie moich zadań zawodowych.
- Chętnie korzystam z informacji i opinii innych osób na temat mojego działania.
- Zawsze wyciągam wnioski i dokonuję oceny realizowanych przez siebie przedsięwzięć.



Zaznaczone stwierdzenia, to Twoje **MOCNE STRONY**. Nadal je rozwijaj.

Stwierdzenia, których nie zaznaczyłeś mogą być podpowiedzią kierunku, w którym należy podjąć pracę nad zdobyciem umiejętności przydatnych na współczesnym rynku pracy.



3

Rola predyspozycji zawodowych



3. Rola predyspozycji zawodowych w wykonywaniu pracy

Wybór odpowiedniej pracy pozwala w naturalny sposób wykorzystywać predyspozycje zawodowe i nie zmusza do robienia czegoś, czego nie robi się dobrze.

Amerykański badacz, John Holland, stworzył teorię karier zawodowych, według której każda osoba poszukuje zawodu i środowiska pracy odpowiadających jej osobowości. Holland wyróżnił sześć typów osobowości: realistyczny, badawczy, artystyczny, przedsiębiorczy, społeczny i konwencjonalny. Zgodnie z teorią karier zawodowych można wyodrębnić także sześć typów środowiska pracy, analogicznych do typów osobowości. Im bardziej zgodny jest typ osobowości z typem środowiska pracy, w którym człowiek pracuje, tym większa jest szansa na satysfakcję z wykonywania określonej pracy i na pomyślny rozwój zawodowy.

Poniższy test pomoże Ci stwierdzić, który typ osobowości najbardziej do Ciebie pasuje.



3. 1. Test predyspozycji zawodowych

Aby określić własne predyspozycje zawodowe do uprawiania określonego zawodu, wykonaj poniższe ćwiczenie.

Otocz kółkiem stwierdzenia z którymi się zgadzasz.

I. Co lubisz robić?

1. Obsługiwać maszyny i urządzenia
2. Pytać, aby zrozumieć otaczający mnie świat
3. Malować, rysować, szkicować
4. Opiekować się innymi ludźmi
5. Być liderem grupy
6. Wypełniać druki, kwestionariusze
7. Majsterkować
8. Czytać czasopisma i książki naukowe
9. Układać bukiety z suchych kwiatów
10. Tłumaczyć ludziom niezrozumiałe zadania lub teksty
11. Zbierać pieniądze na określone przedsięwzięcie
12. Pisać teksty na komputerze
13. Naprawiać drobne usterki
14. Uczyć się fizyki i biologii
15. Uczestniczyć w występach na scenie
16. Pracować w organizacjach charytatywnych
17. Brać udział w targach i imprezach handlowych
18. Wykonywać proste obliczenia matematyczne

II. Co umiesz robić?

1. Naprawić uszkodzone drzwi w szafce
2. Napisać opowiadanie o samym sobie
3. Grać na instrumencie muzycznym
4. Rozmawiać z ludźmi
5. Przewodzić grupie
6. Napisać podanie do urzędu
7. Posługiwać się prostymi narzędziami
8. Przeprowadzić eksperyment
9. Dobierać kolory, fasony
10. Słuchać, mówić i wyjaśniać
11. Dokonać drobnej transakcji handlowej
12. Obsługiwać arkusze kalkulacyjne
13. Zakonserwować rower na zimę
14. Opisać działanie i rolę przysadki mózgowej
15. Śpiewać
16. Pocieszać ludzi, gdy są zmartwieni
17. Wytyczać sobie cele i podejmować decyzje
18. Prowadzić rejestr domowych przychodów i wydatków



III. Zawody, które najbardziej Cię interesują:

1. Cukiernik
2. Lekarz
3. Agent reklamy
4. Pielęgniarka
5. Adwokat
6. Referent ekonomiczny
7. Hodowca zwierząt
8. Chemik
9. Reżyser
10. Nauczyciel
11. Makler
12. Urzędnik podatkowy
13. Inżynier mechanik
14. Socjolog
15. Artysta plastyk
16. Prezenter telewizyjny
17. Przedstawiciel handlowy
18. Recepcjonista

Gdy już dokonałeś wyboru z wszystkich trzech grup:

I. tego, co lubisz robić,

II. tego, co potrafisz robić,

III. zawodów, które wydają ci się interesujące.

Zakreśl w tabeli te same numery, które zakreśliłeś w powyższym ćwiczeniu.



Gr.	Stwierdzenie	R	B	A	S	P	K
I.	Czynności, które lubię robić	1	2	3	4	5	6
		7	8	9	10	11	12
		13	14	15	16	17	18
II.	To wszystko, co potrafię robić	1	2	3	4	5	6
		7	8	9	10	11	12
		13	14	15	16	17	18
III.	Zawody, które mnie interesują	1	2	3	4	5	6
		7	8	9	10	11	12
		13	14	15	16	17	18
	RAZEM						

W której grupie uzyskałeś najwięcej punktów?

I.

II.

III.

Na pierwszym miejscu znalazł się Twój dominujący typ osobowości zawodowej.

Wg Johna Hollanda istnieje sześć typów osobowości zawodowej i odpowiadających im środowisk pracy. Każdy z nas posiada cechy każdego typu, które występują w hierarchicznie malejącym natężeniu.

R - typ realistyczny - reprezentowany jest przez osoby lubiące pracować z rzeczami (narzędzia, maszyny), posiadające zdolności manualne, mechaniczne, techniczne. Osoby te cenią pieniądze, status, władzę. Świat postrzegają jako prosty, namacalny, tradycyjny. Posiadają zainteresowania mechaniczne, rolnicze, przemysłowe.



Realistyczne środowisko pracy wymaga umiejętności manualnych, mechanicznych, używania narzędzi, maszyn i przedmiotów. Zawody: inżynier, rolnik, stolarz, mechanik, lakiernik samochodowy, zbrojarz, strażak, piekarz).

B - typ badawczy - osoby należące do tego typu oczekują, że będą stykać się w pracy z abstrakcyjnymi ideami. Lubią rozwijać teorie, dążą do zrozumienia otaczającego ich świata, poszukują prawdy. Cenią naukę i kompetencje. Świat postrzegają jako złożony, abstrakcyjny, niezależny i oryginalny. Posiadają zainteresowania naukowe.

W badawczym środowisku pracy wymagane są uzdolnienia analityczne, techniczne i naukowe oraz zdolności w zakresie posługiwania się słowem pisanym lub mówionym. Zawody: kulturoznawca, farmaceuta, epidemiolog, fizyk, biomasażysta.

A - artystyczny - osoby typu artystycznego preferują zachowania kreatywne, umożliwiające autoekspresję. Lubią emanować pomysłami i rozwijać koncepcje. Wyobraźnia i kreatywność to ich główne zdolności. Posiadają umiejętność w takich dziedzinach jak: pisanie, malowanie, aktorstwo, taniec, muzyka. Cenią estetykę, i piękno otaczającego świata oraz elastyczne rozwiązania. Świat postrzegają jako złożony, niekonwencjonalny.

W artystycznym środowisku pracy wymagane są zdolności twórcze i zdolność do uczuciowej ekspresji. Zawody: artysta malarz, realizator programów telewizyjnych, aktor, architekt wnętrz, tłumacz.

S - typ społeczny - osoby reprezentujące typ społeczny chcą pomagać innym ludziom. Posiadają zdolności interpersonalne. Cenią działalność społeczną, są nastawione na elastyczne rozwiązania. Lubią informować, nauczać, tłumaczyć, wspierać, pielęgnować. Chcą wpływać na innych ludzi i służyć pomocą.

Społeczne środowisko pracy wymaga kompetencji interpersonalnych oraz zdolności z zakresu nauczania, leczenia lub pomagania innym ludziom. Zawody: doradca zawodowy, psycholog, pedagog, instruktor nauki jazdy.

P - typ przedsiębiorczy - osoby reprezentujące typ przedsiębiorczy preferują prace z ludźmi, ukierunkowana często na osiągnięcie korzyści materialnych. Posiadają kompetencje przywódcze, interpersonalne, oraz umiejętność perswazji. Świat postrzegają w kategoriach władzy, statusu, odpowiedzialności, a także jako prosty i niezawodny. W kręgu ich zainteresowań znajduje się wpływanie na innych, przewodzenie, sprzedaż.

W przedsiębiorczym środowisku pracy wymagana jest umiejętność przekonywania i nakłaniania innych do wykonywania pracy. Zawody: przedstawiciel handlowy, przedsiębiorca, pośrednik w handlu nieruchomościami.

K - typ konwencjonalny - reprezentanci tego typu preferują prace z danymi, ponadto nie lubią pracować w środowisku o niejasnej strukturze. Posiadają wysokie kompetencje biurowe, obliczeniowe, związane z operacjami na liczbach. Cenią osiągnięcia w biznesie. Świat postrzegają jako konwencjonalny, konstruktywny, lubią proste i praktyczne rozwiązania. Są bardzo dokładni, działają zawsze zgodnie z literą prawa.

Środowisko konwencjonalne wymaga umiejętności urzędniczych oraz dokładności w działaniu. Zawody: redaktor w wydawnictwie, rzeczoznawca, księgowy, administrator baz danych, agent celny.



4

Talenty



4. Talenty

Jeszcze do niedawna twierdzono, że talent posiadają tylko niektóre osoby. Samo słowo „talent” było używane w stosunku do osób posiadających wybitne uzdolnienia plastyczne bądź muzyczne. Większość z nas uważa, że talent to cenny dar podarowany wyjątkowym osobom. Jednak ten pogląd jest mylny, ponieważ każdy z nas jest posiadaczem jakiegoś talentu, a nawet kilku.

Talent - według jednej z definicji to każdy powtarzający się wzorzec myślenia, zachowania, odczuwania, który może znaleźć pozytywne zastosowanie.

Mówiąc prościej talent jest naszym powtarzającym się zachowaniem, łatwo możemy mieć do niego dostęp, wykonujemy to „coś” w sposób przewidywalny, powtarzalny bez względu na warunki, miejsce, czy czas.

A w jaki sposób odkryć w sobie talenty?

Oto kilka wskazówek pomocnych w odkrywaniu talentów

- Po pierwsze - obserwuj uważnie swoje spontaniczne, odruchowe reakcje na sytuacje, z którymi się spotykasz (takie odruchowe reakcje noszą najczęściej ślady TWOICH TALENTÓW).

Np. jeżeli w różnych sytuacjach chętnie przejmujesz sprawy w swoje ręce, oraz wciągasz innych do realizacji swojego planu, twoim talentem będzie DOWODZENIE,

- Po drugie - pragnienia i dążenia - wskazują na występowanie talentu, szczególnie, gdy są obecne już we wczesnym dzieciństwie. Być może doświadczenia z najmłodszych lat sprawiły, że jako dziecko odczuwałeś pociąg do pewnych zajęć, a stroniłeś od innych.



- Po trzecie - szybkie uczenie się - to inny przejaw talentu. Czasami talent objawia się dopiero w późniejszym czasie np. zauważasz z jaką szybkością uczysz się pewnych rzeczy - to przejaw obecności talentu i jego sprawczej mocy.

Np. gdy uczysz się czegoś nowego (np. jazdy samochodem), a kolejne kroki tej nauki wykonujesz z dużą łatwością to bardzo możliwe jest to przejaw twojego talentu. Jeśli uczysz się czegoś bardzo szybko, powinieneś dokładniej się temu przyjrzeć.

- Po czwarte - uczucie zadowolenia - jest ostatnim spośród przejawów talentu. Jeśli odczuwasz przyjemność z wykonywania jakiejś czynności, istnieje duże prawdopodobieństwo, że w ten sposób wykorzystujesz swój talent.

TALENT + WIEDZA + UMIEJĘTNOŚCI = MOCNA STRONA

4. 1. Ćwiczenie „Znajdź swoje talenty”

Spójrz wstecz i poszukaj w pamięci następujących informacji.

Jakiej czynności, czy aktywności nauczyłeś się wyjątkowo łatwo? Może pominąłeś pewne kroki w procesie nauki, ale dodałeś jakieś niuansy, których się wcześniej nie nauczyłeś?

.....

.....

.....



Jaka czynność w twoim życiu sprawia, że tracisz poczucie czasu? Co robisz najchętniej i z przyjemnością? Przez 7 dni uważnie obserwuj swoje czynności, które wykonujesz na co dzień.

.....

.....

.....

Po tygodniu tych obserwacji przejdź do kolejnego ćwiczenia.

4.2. Ćwiczenie „Lista talentów”

Poniżej znajduje się lista talentów. Przyjrzyj się im uważnie, zastanów się, które do Ciebie najbardziej pasują i wybierz 7 z nich.

Osiąganie - osoba taka ma wewnętrzny ogień, aby coraz więcej robić i osiągać; każdy dzień, czas musi skończyć się poczuciem, że czegoś konkretnie dokonała; jej nieślabnące niezaspokojenie i niezadowolenie jest źródłem energii i wytrwałości w parciu do przodu.

Aktywator - dla tej osoby liczy się działanie, zarówno jako najlepszy sposób uczenia się, jak i rozwoju; po podjęciu decyzji natychmiast następuje realizacja, działanie i obserwacja rezultatów, na które od razu jest reakcja.

Elastyczność - osoba ta żyje chwilą; reaguje na potrzeby pojawiające się w danym momencie; łatwo przyjmuje nieprzewidziane sytuacje i zwroty akcji - nawet ich oczekuje; łatwo modyfikuje swoje plany.

Analityk - osoba ta szuka danych do tworzenia schematów i zależności między nimi; analizuje, aby dojść do sedna rzeczy czy przyczyny; lubi dane, bo wolne są od wartościowania, są obiektywne; uważa się ją za osobę logiczną, obdarzoną zdyscyplinowanym umysłem.



Organizator - osoba ta stara się znaleźć najlepsze rozwiązanie w danej sytuacji, zonglując i tworząc kombinacje czynników dla najlepszej konfiguracji; potrafi myśleć o wielu rzeczach na raz; sprawdza się w dynamicznych okolicznościach; główna jej zasada - zawsze istnieje lepsze rozwiązanie.

Pryncypialność - osoba ta żyje według niezmiennych wartości; jest skoncentrowana na rodzinie, społeczności, duchowych aspektach życia; wymaga od siebie i innych wysokiej odpowiedzialności i etyki; można na niej polegać i zaufać; ciężko pracuje jeżeli sens pracy jest współbieżny z wartościami.

Dowodzenie - osoba ta chętnie przejmuje sprawy w swoje ręce; ma silną osobowość i przyciąga ludzi ustalając plan, wciąga innych do jego realizacji; prowokuje do otwartości i szczerości; ma określoną opinię i stanowisko w sprawie i nie obawia się konfrontacji.

Komunikatywność - osoba ta wyjaśnia, opisuje, występuje, przemawia, pisze; wydarzenia zmienia w opowieści i ubarwia je przykładami oraz metaforami, dodając dramaturgii, skupia uwagę słuchaczy na sobie i na tym co przekazuje; bywa mistrzem ceremonii.

Rywalizacja - osoba ta porównuje siebie i swoje osiągnięcia z tym jakie sukcesy odnieśli inni ludzie; potrzebuje i lubi ludzi, bo to motywuje ją do działania i współzawodnictwa; gra aby wygrać; ocenia sukces w kategorii wygranej i zwycięstwa.

Współzależność - osoba ta jest przekonana, że wszyscy ludzie są ze sobą jako powiązani; docenia indywidualność, ale jako części czegoś większego, duchowego; jest delikatna, tolerancyjna, odpowiedzialna; buduje mosty pomiędzy ludźmi.



Kontekst - osoba ta patrzy wstecz, aby ogarnąć teraźniejszość i przewidzieć przyszłość; uważa, że teraźniejszy czas zakorzeniony jest w przeszłości i można uczyć się na błędach już gdzieś popełnionych; potrzebuje zrozumieć kontekst zdarzeń, aby uzyskać poczucie stabilności i pewności siebie; ważne dla niej jest odkrywanie pierwotnych planów, intencji, poznanie historii.

Rozwaga - osoba ta, chroni swoją prywatność; jest ostrożna i czujna; zawsze wyczuwa jakieś ryzyko i stara się je ujawnić; podchodzi do życia poważnie i z rezerwą; starannie dobiera znajomych; raczej powściągliwa, nie zabiega o sympatię innych ludzi.

Rozwijanie innych - osoba postrzega w innych potencjał do rozwoju; uważa, że nikt nie jest w pełni ukształtowany; służy pomocą w procesie zmian, ujawniania zdolności, wchodzenia w doświadczenia; postępy innych ludzi dają jej satysfakcję i siłę; chętnie udziela wsparcia.

Dyscyplina - osoba ta pragnie, aby świat był przewidywalny, uporządkowany i zaplanowany; wymaga precyzji, systematyczności, dotrzymywania terminów; ma głęboką potrzebę ładu; nie lubi niespodzianek.

Empatia - osoba ta potrafi wyczuwać emocje innych ludzi w otoczeniu, tak jakby to były jej uczucia; rozumie wybory i zachowania osób, nawet jeśli się z nimi nie zgadza; posiada instynktowną zdolność rozumienia bez słów; przyciąga ludzi.

Bezstronność - dla osoby tej wartością jest równowaga; traktuje ludzi w jednakowy sposób, aby uniknąć niesprawiedliwości i nieuczciwości; ceni jasne reguły i możliwości równych szans, bez przywilejów.



Ukierunkowanie - osoba ta potrzebuje jasno wytyczonego kierunku działania; wyznacza sobie konkretne, wymierne i terminowe cele; potrafi zrezygnować z działań, które nie prowadzą do realizacji celów; cechuje ją duża wydajność; jest cennym członkiem zespołu pilnującym trzymania się obranego kursu.

Wizjoner - osobę tę fascynuje przyszłość; marzy o lepszym życiu, ludziach, świecie - to ją ciągle inspiruje do tworzenia wizji przyszłych zdarzeń; tworzy obrazy, które przyciągają innych ludzi, gdyż napętniają energią i nadzieją.

Zgodność - dla tej osoby najważniejsze jest porozumienie; unika sytuacji konfliktowych; ceni harmonię; chętnie dopasowuje swoje cele do innych; spieranie się i przekonywanie o swoich racjach jest dla niej stratą czasu; woli skupiać się na rzeczach praktycznych.

Odkrywczość - osoba ta fascynuje się ideami, koncepcjami, pomysłami; intryguje ją szukanie związków i ukrytych połączeń; nowy pomysł jest źródłem energii; lubi wywracać przyjęte koncepcje, aby doszukać się nowych wyjaśnień; jest twórcza i oryginalna.

Integrator - dla osoby tej wszyscy ludzie są tak samo ważni i wyjątkowi; chce aby każdy mógł przyłączyć się do grupy i poczuć się jej częścią, bo każdy powinien gdzieś przynależeć; unika elitarnych i izolowanych stowarzyszeń; cechuje ją głęboka tolerancja.

Indywidualizacja - dla osoby tej najbardziej intrygująca jest niepowtarzalność; wnikliwie wychwytuje to co w ludziach jest wyjątkowe i wyróżniające; wie co kogo ucieszy, jakie kto ma mocne strony i potrzeby, co komu najlepiej wychodzi; umie dobrać efektywny zespół.



Zbieranie - dla osoby tej wszystko może być ciekawe; kolekcjonuje rzeczy - konkretne i abstrakcyjne; wszystko może być dla niej przydatne, jak nie teraz to może w przyszłości; lubi różnorodności i złożoności; chętnie podróżuje i dużo czyta.

Intelekt - osoba ta preferuje aktywności intelektualne; lubi myśleć - rozmyślać, snuć refleksje, rozważać - chętnie w samotności; lubi zadawać sobie pytania i rozpatrywać rozmaite możliwe odpowiedzi; dziwi ją konfrontacja własnych myśli z rzeczywistością.

Uczenie się - osoba ta uwielbia się uczyć dla samego uczenia się; czuje ekscytację gdy wiedza i kompetencje przyrastają; angażuje się w kursy, szkolenia, lekcje, studia; energię czerpie z przechodzenia od ignorancji do znajomości tematu.

Maksymalista - osobę tę interesuje docieranie do doskonałości poprzez wykorzystywanie tego co już jest dobre; fascynują ją zdolności, talenty, mocne strony; koncentruje się na atutach, a nie na brakach; wybiera wyjątkowość a nie przeciętność.

Optymista - osoba ta zawsze próbuje dostrzec humor w każdej sytuacji; jej entuzjazm jest zaraźliwy; wnosi element pasji do przedsięwzięć; ma przekonanie, że życie jest piękne, praca zabawna i nie warto się smucić.

Bliskość - osoba ta potrzebuje trwałych i głębokich relacji z ludźmi; lubi przebywać w gronie przyjaciół i znajomych; ceni zaufanie i autentyczność; dąży do tego aby rozumieć uczucia, cele, obawy, marzenia bliskich osób i aby inni rozumieli ją.



Odpowiedzialność - osoba ta czuje wewnętrzny obowiązek dotrzymać słowa; czuje się zobowiązana doprowadzić sprawy, których się podjęła, do końca; jest obsesyjnie sumienna; jeśli nie może wywiązać się z obietnicy, próbuje to za wszelką cenę zrekompensować.

Naprawianie - osoba ta uwielbia rozwiązywać problemy; czerpie radość z tego, że dzięki niej coś na nowo funkcjonuje; umie identyfikować i eliminować czynniki, które niszczą coś, psują lub są nieprawidłowe.

Wiara w siebie - osoba ta wierzy w swoje umiejętności i w to, że dobrze je ocenia; wie, że jej sposób widzenia jest jedyny na świecie; ufa tylko swoim wnioskom; uwzględnia tylko swoje zdanie przy podejmowaniu decyzji i działaniu.

Poważanie - osoba ta potrzebuje uznania i podziwu; chce się wyróżniać i chce, aby jej słuchano z uwagą; ciągle do czegoś aspiruje - pragnie, pożąda, kocha; ma niezależną osobowość; potrzebuje swobody i wolności w działaniu.

Strateg - osoba ta potrafi dostrzec schemat i odnaleźć się tam gdzie inni widzą chaos; tworzy plan działania rozpatrując alternatywne drogi postępowania; ocenia potencjalne przeszkody i wybiera najlepszą formę ataku.

Czar - osoba ta ciągle zdobywa aprobatę rozmówcy; uwielbia poznawanie nowych ludzi i zdobywanie ich sympatii; obcy ludzie stanowią dla niej ekscytujące wyzwanie; czerpie przyjemność z rozmowy z nieznanymi osobami - gdy je pozna, rusza po nowe znajomości.



Jeśli wybrałeś już 7 swoich talentów spośród wyżej wymienionych, ułóż je teraz w kolejności od najbardziej do najmniej opisujących ciebie.

1

2

3

4

5

6.....

7.....



5

Coaching w poszukiwaniu pracy



5. Coaching w poszukiwaniu pracy

5.1. Czym jest coaching?

Coaching to metoda zawodowego i osobistego doskonalenia, opierającego się na założeniu, że wszystko czego potrzebujemy do osiągnięcia życiowego celu, już posiadamy. Musimy tylko nauczyć się, w jaki sposób wykorzystać własne zasoby.

Zadaniem coacha (trenera) jest wspieranie Klienta w procesie samopoznania, w nabywaniu kompetencji społecznych i zawodowych, motywowanie do podejmowania aktywności, monitorowanie działań podjętych w kierunku zmiany sytuacji życiowej i powrotu na otwarty rynek pracy. Zapewnienie pomocy dostosowanej do indywidualnej sytuacji klienta sprawia iż, jest to jedna z najskuteczniejszych form wsparcia.

W trakcie sesji coach zadaje pytania, które prowokują i umożliwiają głęboki wgląd w siebie. Dzięki temu klient silnie identyfikuje się ze swoimi potrzebami, możliwościami i wartościami. Ma poczucie sensu działania i wpływu na własne życie.

5.2. Ćwiczenia coachingowe

Zdarza się, że w trakcie sesji coach zaproponuje Ci wykonanie jakiegoś konkretnego ćwiczenia. Zadanie, z którym możesz się zetknąć, będzie spełniało określoną rolę, np. pobudzało Twą kreatywność, ułatwiało Ci pokonanie wewnętrznego oporu, lub zachęcało do refleksji. Czasem ćwiczenie pozwala klientowi spojrzeć na sprawę z innego punktu widzenia, dzięki czemu poszerza się jego świadomość.

Aby przybliżyć sposób pracy coacha z klientem zachęcamy do wykonania poniższego ćwiczenia.





KOŁO ŻYCIA

Część 1 z 2

Stosując ćwiczenie „Koło życia” masz możliwość ocenić, jaki poziom satysfakcji osiągasz w poszczególnych obszarach swego życia. Dzięki temu, będziesz mógł określić swoje najważniejsze cele życiowe.

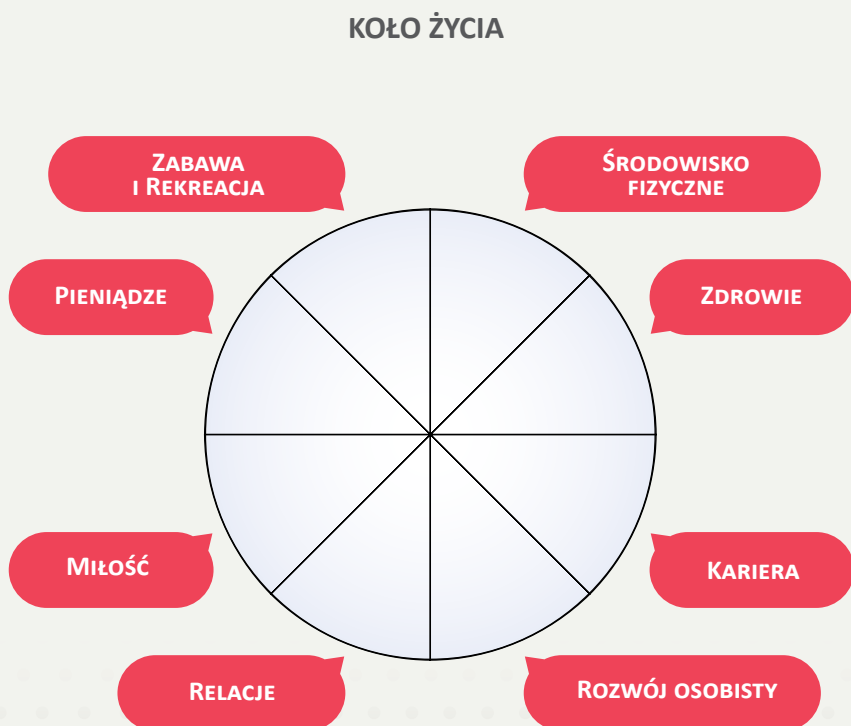
Obszary, nad którymi będziesz pracował wykonując swoje „Koło Życia”, to:

- **Środowisko fizyczne (otoczenie)** - skoncentruj się na wszystkim, co Cię otacza zarówno w życiu prywatnym, jak i zawodowym, np. miasto, mieszkanie, praca, otoczenie itp.
- **Zdrowie** - zastanów się nad swoim zdrowiem fizycznym, ale i również umysłowym.
- **Kariera** - pamiętaj, że zaliczamy do niej całokształt Twojej ścieżki zawodowej. Myśl o tym czym się zajmujesz, jak pracujesz.
- **Rozwój osobisty** - przeanalizuj zdobyte do tej pory umiejętności i wiedzę. Zastanów się nad ogólnie pojętym zadowoleniem z siebie.
- **Relacje** - zwróć uwagę na swój kontakt z ludźmi, z którymi stykasz się w różnych sferach swego życia.
- **Miłość** - skup się tutaj głównie na relacjach z partnerem życiowym. Jeśli go nie posiadasz zastanów się, jakie emocje Ci towarzyszą w związku z takim stanem rzeczy.
- **Pieniądze** - zastanów się nad swoją sytuacją finansową. Zwróć uwagę, czy obecny stan zaspokaja Twoje potrzeby?
- **Zabawa i rekreacja** - odpowiedz sobie na pytania: Jak najchętniej spędzasz wolny czas? W jaki sposób się relaksujesz? Czy chciałbyś dokonać zmian w tej sferze swego życia?

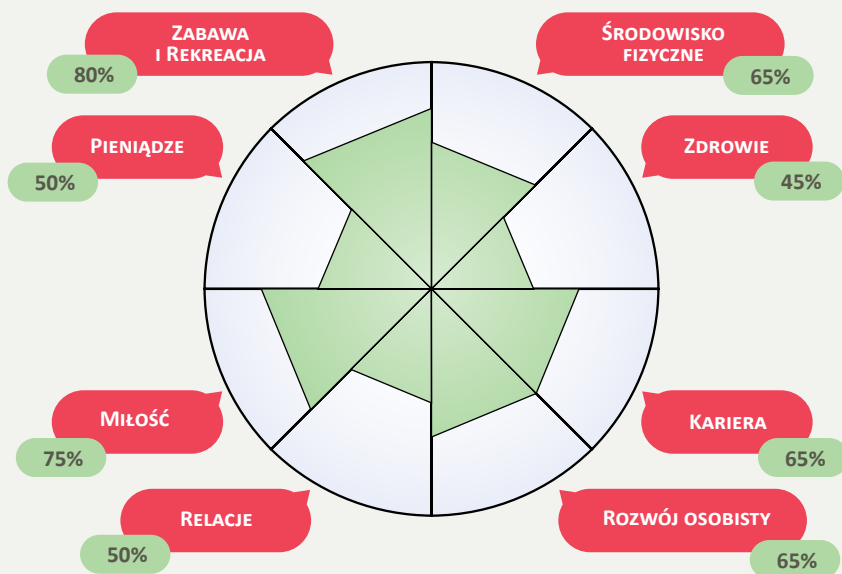


Postaraj się jak najdokładniej przeanalizować swoje koło życia. Zadbaj oto, by warunki, w których wykonujesz to ćwiczenie ułatwiały Ci skoncentrowanie się na poszczególnych zagadnieniach. Sam możesz wybrać, od których zagadnień chcesz zacząć. Po przeanalizowaniu poszczególnych stref, oceń w skali od 0 do 100% na ile, w danym obszarze odczuwasz satysfakcję.

Rys.1 pokazuje w sposób przykładowy jak należy oznaczać poziomy satysfakcji z poszczególnych obszarów.



Rys. 1 Koło życia - przykład



Część 2 z 2

Czas, byś zastanowił się nad tym, w jaki sposób poprawisz jakość swojego życia. W tym celu wybierz jeden kluczowy obszar w którym wzrost satysfakcji powodowałby automatycznie podniesienie satysfakcji w pozostałych obszarach.

Krok 1. Dokonaj przemyśleń, stwórz własne wizualizacje przyszłości tak rzeczywiste jak to możliwe i zdecyduj w którym obszarze tkwi problem, który przeszkadza Ci w osiągnięciu tego czego pragniesz.



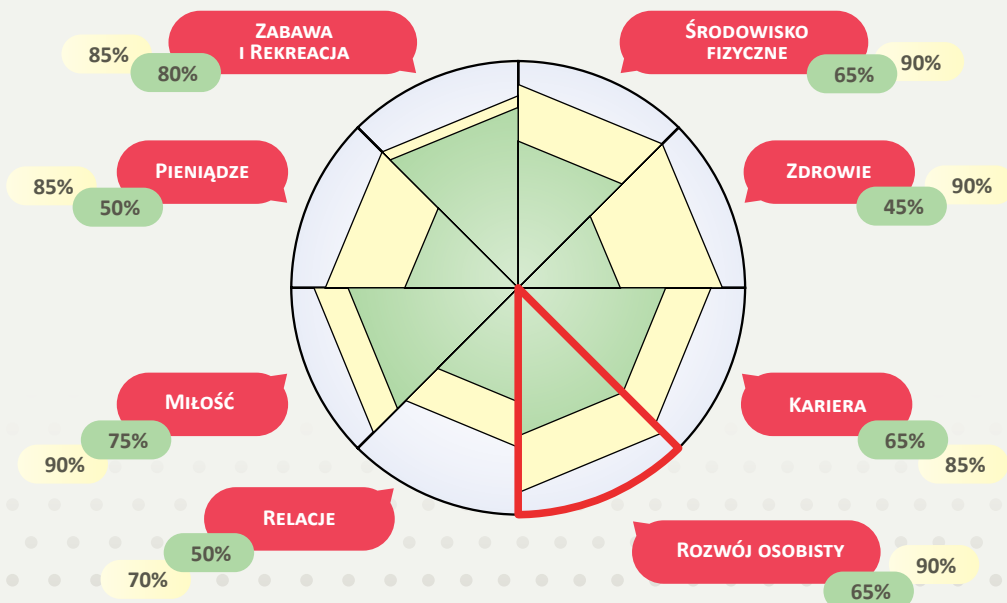
Krok 2. Następnie określ pożądany poziom satysfakcji w wybranym przez Ciebie obszarze.

Zastanów się na czym polega różnica między tym co masz teraz a tym czego chcesz. Określ co dokładnie musisz osiągnąć abyś rozpoznał, że już masz pożądany poziom satysfakcji w tym wybranym obszarze.

Krok 3. Przeanalizuj tak dokładnie jak to możliwe, jaki to będzie miało wpływ na poziom satysfakcji w pozostałych obszarach.

Krok 4. W oparciu o przemyślenia towarzyszące Tobie podczas wykonywania ćwiczenie „koło życia” określ swoje faktyczne cele. Zaczniij od tego najbardziej odległego do tych najbliższych, tak abyś w efekcie miał poczucie że stworzyłeś sobie plan.

(rys. 2.)



5.3. Czym jest job coaching?

Zadaniem job coachingu jest wspieranie rozwoju kariery zgodnie z aspiracjami zawodowymi i życiowymi wartościami klienta. Coach kariery wspiera klienta w oceniu jego własnej sytuacji, tak by klient samodzielnie ocenił własne umiejętności, kwalifikacje, mocne strony, a następnie określił, **gdzie chciałby być**, co chciałby robić, jakie swoje zdolności, kwalifikacje chciałby wykorzystywać, co dla niego jest ważne w pracy. Klient dostrzega, jakie cechy, umiejętności potrzebuje w sobie rozwinąć, aby świadomie pokierować własną karierą. W rezultacie uczestnictwa w job coachingu klient podejmuje konkretne działania, dzięki którym ma możliwość podwyższyć satysfakcję czerpaną z własnego rozwoju zawodowego

W procesie coachingu kariery, klient dzięki wsparciu coacha ma możliwość:

- Efektywniej szukać pracy (rozwój, spójność osoby, poznanie swoich słabych i mocnych stron prowadzi do korzystnej autoprezentacji, ułatwia zrozumienie, w jakim zawodzie najlepiej się odnajdę i będę najefektywniejszy);
- Nabyć kompetencje społeczne sprzyjające integracji zawodowo - społecznej;
- Stworzyć swój Indywidualny Plan Działania;
- Uświadomić sobie własne kompetencje, umożliwiające spełnienie się w nowych rolach, wzmocnić poczucie kontroli i wpływu na własne życie;
- Zwiększyć swą efektywność w poruszaniu się po rynku pracy poprzez rozwijanie własnego potencjału;
- Wzmocnić poczucie własnej wartości i wiary w swoje możliwości;
- Wzbudzić motywację do samorozwoju.



Decydując się na spotkanie z coachem i uczestniczenie w sesjach, klient decyduje się na świadomą pracę nad własnym rozwojem. Wielu doradców zawodowych korzysta z technik coachingowych w celu ułatwienia klientowi odnalezienie się w realiach współczesnego rynku pracy. Klient sam decyduje, czy poprawienie jakości jego życia zawodowego stanowi dla niego priorytet.



6

Podsumowanie



6. Podsumowanie

Przeszedłeś/aś przez wszystkie rozdziały poradnika. Ważne abyś na zakończenie podsumował/a najważniejsze wnioski. W tym celu odpowiedz sobie na kilka pytań:

Jakie są Twoje najważniejsze zasoby - mocne strony?

.....

.....

.....

Jakie są Twoje najważniejsze umiejętności?

.....

.....

.....

Jakie wyznaczasz sobie cele od najdalszych po najbliższe?

.....

.....

.....



7

Bibliografia



7. Bibliografia

1. „Ścieżka kariery zawodowej”
2. P. Hebda, J. Madejski, „Zawód z pasją. Co robić? Kim być?”, Bielsko-Biała 2004
3. M. Buckingham, D. O. Clifton, „Teraz odkryj swoje silne strony”, Warszawa 2003
4. P. D. Tieger, B. Barron-Tieger, „Rób to, do czego jesteś stworzony”, Warszawa 1999, 2005
5. J. M. Oldham, L. B. Morris, „Twój psychologiczny autoportret. Dlaczego czujesz, kochasz, myślisz, działasz właśnie tak?”, Warszawa 1997



Notatki

A series of horizontal dotted lines for taking notes.



Notatki

A series of horizontal dotted lines for writing notes, spanning most of the page width.



Zapraszamy do korzystania z profesjonalnej porady i wsparcia w podejmowaniu decyzji dotyczących wyboru zawodu, drogi kształcenia oraz zdobywania nowych kwalifikacji niezbędnych do utrzymania zatrudnienia na przestrzeni całego życia zawodowego.

W Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej w Gdańsku i Słupsku w ramach porad indywidualnych doradcy zawodowi pomagają:

- ▶ odkryć zdolności, określić zainteresowania i preferencje zawodowe,
- ▶ podjąć decyzję dotyczącą wyboru lub zmiany zawodu,
- ▶ zaplanować ścieżkę kształcenia i rozwoju zawodowego,
- ▶ poznać możliwości przekwalifikowania lub uzupełnienia kwalifikacji,
- ▶ zapoznać się z technikami poszukiwania zatrudnienia,
- ▶ opracować plan działania w celu znalezienia satysfakcjonującej pracy,
- ▶ sporządzić dokumenty aplikacyjne (życiorys i list motywacyjny),
- ▶ przygotować się do rozmowy kwalifikacyjnej z pracodawcą,
- ▶ ocenić szansę na zbudowanie własnej firmy.

W ramach grupowego poradnictwa zawodowego proponujemy warsztaty obejmujące m.in. takie zagadnienia jak:

- ▶ autoprezentacja,
- ▶ komunikacja interpersonalna,
- ▶ asertywność,
- ▶ motywowanie,
- ▶ negocjacje,
- ▶ prowadzenie rozmowy kwalifikacyjnej,
- ▶ radzenie sobie z negatywnymi emocjami i stresem związanym z poszukiwaniem pracy,
- ▶ wykorzystanie Internetu, jako narzędzia ułatwiającego poszukiwanie zatrudnienia,
- ▶ podstawy prowadzenia działalności gospodarczej.

Ponadto udostępniamy:

- ▶ zbiory informacji na temat zawodów,
- ▶ poradniki i informatory pomocne w poszukiwaniu pracy,
- ▶ szkolenia multimedialne i filmy szkoleniowe,
- ▶ stanowiska komputerowe z dostępem do sieci internetowej,
- ▶ codzienną prasę.

Realizujemy poradnictwo na odległość, które umożliwia konsultacje z doradcą zawodowym za pomocą poczty elektronicznej i telefonu.

WSZYSTKIE USŁUGI ŚWIADCZONE PRZEZ CENTRA INFORMACJI I PLANOWANIA KARIERY ZAWODOWEJ SĄ BEZPŁATNE



CIIPKZ w Gdańsku
ul. Podwale Przedmiejskie 30
80 – 824 Gdańsk



CIIPKZ w Słupsku
ul. Jaracza 18a
76 – 200 Słupsk



e-mail: doradcy@wup.gdansk.pl
www.wup.gdansk.pl



e-mail: doradcysl@wup.gdansk.pl
www.wup.gdansk.pl