

## **Indywidualny Plan Działania – czyli o co tak naprawdę chodzi?**

Życie zawodowe pochłania znaczną część drogi życiowej człowieka. Jedni przygodę z pracą zaczynają wcześniej, inni pozwalają sobie na przedłużenie młodości i karierę zawodową zaczynają po ukończeniu studiów. Nieważne czy należysz do pierwszej, czy do drugiej grupy ludzi. W pewnym momencie życia będziesz dokonywał wyborów, które zadecydują o Twojej przyszłości. A może w ciągu życia będziesz chciał zmienić ścieżkę zawodową? Tak czy inaczej, warto stworzyć swój indywidualny plan działania. Jak? Spróbuję naświetlić temat w 4 krokach. Zapraszam ☺

### **Krok 1**

#### **POZNAJ SAMEGO SIEBIE**

***Twoje zainteresowania.*** Czym są? Najprościej mówiąc, to czynności, które sprawiają nam przyjemność i poświęcamy im najwięcej czasu – to aktywność, która pobudza nas do rozwoju w danej dziedzinie. Łatwiej nam przychodzi wtedy zdobywanie wiedzy i pozostaje ona dłużej w naszej pamięci. Każdy chciałby mieć pracę, do której chodziłby z radością, bo byłaby to również jego pasja. Jest wielu ludzi, którzy ze swoich zainteresowań uczynili źródło dochodu, a to bezpośredni dowód na to, że pasja przyczynia się do sukcesów w życiu, nauce oraz pracy.

***Twoje zdolności.*** Jest wiele czynności, które wykonujemy z łatwością, nawet nie zastanawiając się nad nimi. Dzieje się tak, ponieważ posiadamy uzdolnienia, potocznie zwane talentem czyli taką wrodzoną predyspozycję do wykonywania danej czynności. Dobra informacja jest taka, że wszyscy jesteśmy uzdolnieni, gdyż posiadamy tzw. zdolności ogólne jak: zręczność, spostrzegawczość, wyobraźnię, itp. Ale są również takie zdolności, które określają stopień przydatności do danego zawodu np. zdolności matematyczne, językowe, muzyczne, techniczne, itp. Trudno wyobrazić sobie odnoszącego sukcesy architekta bez zdolności np. planowania czy wyobraźni przestrzennej. O ile własne zainteresowania sami potrafimy dostrzec, to z uzdolnieniami nie jest tak łatwo, gdyż możemy nie zauważyć, że potrafimy coś robić bardzo dobrze, dlatego warto słuchać innych, którzy dostrzegają te nasze talenty.

***Twoje umiejętności.*** To czynności, które potrafimy wykonać. W całym naszym życiu ciągle uczymy się nowych rzeczy, począwszy od czytania, pisania, czy liczenia. Spośród wielu umiejętności jakie posiadamy, należy wymienić te wyuczone, czyli kwalifikacje zawodowe nabywane w toku nauki w szkołach zawodowych. Są one podstawą do wykonywania danego zawodu. Drugi rodzaj umiejętności, jakie są ważne przy planowaniu kariery zawodowej to umiejętności uniwersalne – przydatne w życiu i w każdej pracy. Umiejętności można powiązać ze wspomnianymi wcześniej zainteresowaniami, bo gdy np. interesujesz się modelarstwem, to prawdopodobnie posiadasz umiejętności skupienia uwagi, posługiwania się narzędziami, koordynacji wzrokowo – ruchowej. Te umiejętności uniwersalne są związane np. z kontaktami z innymi ludźmi (umiejętność słuchania, rozwiązywania problemów, mediacji, itp.)

***Cechy Twojego charakteru.*** Charakter człowieka kształtuje się w ciągu życia. Pewne jego cechy przydają nam się w życiu, pracy, inne wręcz przeciwnie. Dlatego istotne jest, aby nasza przyszła praca była zgodna z naszym charakterem, bo wyobraźcie sobie osobę energiczną, uwielbiającą rozmowy i kontakty z innymi ludźmi, która pracuje przy dokumentach w archiwum. Albo osoba skryta i nieśmiała, która ma pracować jako hostessa.

***Twój system wartości.*** Każdy z nas jest jedyny i niepowtarzalny, dlatego też ważne są dla nas różne wartości. Dla jednej osoby jest to miłość, dla innej pozycja społeczna. Wartości jakie wyznajemy, są bezpośrednio związane z pracą, jaką chcielibyśmy wykonywać.

*Twój stan zdrowia.* To ważna sprawa. W podejmowaniu wyborów zawodowych należy wziąć pod uwagę również możliwości naszego ciała i umysłu. Jeśli np. masz kłopoty z kręgosłupem raczej niewłaściwe będą dla Ciebie zawody polegające na ciężkiej pracy fizycznej lub jeśli masz problemy ze wzrokiem praca kierowcy zawodowego może okazać się dla Ciebie nieosiągalna. Określenie stanu zdrowia pozwoli Ci na uniknięcie niewłaściwych wyborów zawodowych.

## **KROK 2** **OKREŚL SWOJE AKTUALNE POŁOŻENIE**

Planowanie kariery zawodowej to proces długotrwały, dynamiczny i złożony. Długotrwały, gdyż zaczyna się już od wyboru szkoły średniej i trwa całe życie zawodowe. Dynamiczny, gdyż podlega ciągłym zmianom w zależności od potrzeb wciąż zmieniającego się rynku pracy. Złożonym, gdyż wymaga wzięcia pod uwagę wielu czynników. Jednym z nich jest sprecyzowanie miejsca, w którym aktualnie jesteś, czyli co już osiągnąłeś / osiągnęłaś, co wiesz i umiesz, a czego musisz się jeszcze nauczyć.

## **KROK 3** **DOKŁADNIE POZNAJ WYBRANE PRZEZ CIEBIE STANOWISKO PRACY**

To bardzo ważne, gdyż nikt nie chciałby rozczarować się swoim miejscem pracy po latach nauki i myśleć „to nie tak miało być”. Dlatego zadaj sobie pytania: jakie są wymagania do wykonywania mojej wymarzonej pracy? Jakie zadania i czynności będę w niej wykonywał? Jakie korzyści mogę osiągnąć? Jak zdobyć takie informacje – najlepiej porozmawiać z osobami, które wykonują dany zawód. One najlepiej powiedzą jakie są plusy i minusy. Pamiętaj – nie ma idealnej pracy, ale to co dla jednych jest małym problemem, dla innych jest nie do przeskoczenia. Szukaj informacji, pytaj.

## **KROK 4** **WŁAŚCIWIE OBIERZ CEL I STRATEGIE DZIAŁANIA**

Każdy z nas ma jakieś cele w swoim życiu, plany, marzenia. Idealnie by było, gdyby wszystkie nasze cele były ze sobą spójne. Gdy nasze cele wzajemnie się wykluczają, mamy problemy z podejmowaniem działań i odczuwamy szereg nieprzyjemnych emocji. Prawidłowe sformułowanie celów oraz określenie strategii działań jest kluczem do sukcesu. Należy znać bariery i problemy, które mogą stanąć na naszej drodze, ale równocześnie trzeba uświadomić sobie zasoby nasze, jak również naszego otoczenia, dzięki którym pokonamy trudności i osiągniemy satysfakcję zarówno w życiu zawodowym, jak również prywatnym.

Zapraszam do kontaktu ze mną w razie pytań, czy wątpliwości.