

***Im lepiej się poznasz, tym łatwiej będzie Ci znaleźć się w różnych sytuacjach,  
również zawodowych.***

W odniesieniu do sytuacji zawodowej człowieka musimy raczej mówić o niej jako o karierze zawodowej, czymś co trwa przez całe życie, gdyż na każdym etapie naszego rozwoju możliwe jest zdobycie jakiegoś zawodu, kwalifikacji, czy nowych umiejętności.

Karierę zawodową trzeba jednak świadomie zaplanować. Trzeba wyznaczyć sobie cel, bądź cele, do których będziemy dążyć. Zanim to jednak zrobimy, musimy poznać szereg czynników warunkujących właściwe zaplanowanie przyszłości. Poznanie ich - z jednej strony ułatwi nam odnalezienie się na rynku pracy, a z drugiej - pozwoli na wybór ścieżki zawodowej zgodnej z naszymi własnymi możliwościami, predyspozycjami, przekonaniem, itd.

### **CZYNNIKI**

Decyzje dotyczące wyboru zawodu, zaplanowania zawodowej kariery są jednymi z ważniejszych. Od nich w dużym stopniu zależy przyszłe życie. I mimo, że zmieniająca się rzeczywistość związana z rynkiem pracy wymaga dużej mobilności (umiejętności dokonywania zmian, przystosowania się), umiejętności przekwalifikowania się, to niezmiernie istotne jest, jak dalece człowiek (szczególnie młody) świadomie podejmuje swoją pierwszą decyzję.

Skutki nietrafnego wyboru, mało świadomych decyzji to m.in.:

- niepodejmowanie pracy w wyuczonym zawodzie (strata czasu, po co się tego uczyć, skoro nam nie odpowiada),
- niska jakość wykonywanej pracy (z powodu braku uzdolnień czy zainteresowań w tym kierunku),
- brak satysfakcji z pracy,
- napięcie psychiczne (gdy stwierdzamy, że praca nie sprawia nam przyjemności, że przerasta nasze możliwości, czy przeciwnie - że nas nudzi).

Wśród czynników decydujących o trafnym wyborze zawodowym wyróżnia się dwie podstawowe grupy:

1. **Czynniki wewnętrzne** - związane bezpośrednio z człowiekiem, z jego indywidualnymi cechami, rozwojem, z tym, jaki on jest;

2. **Czynniki zewnętrzne** - znajdujące się poza człowiekiem, czynniki sytuacyjne, wpływające na niego w mniejszym bądź większym stopniu, ale które należy brać pod uwagę.

Przemysłane planowanie własnej kariery zawodowej składa się więc z kilku etapów:

1. Poznania siebie (czynniki wewnętrzne),
2. Poznania zawodów, rynku pracy (czynniki zewnętrzne),
3. Konfrontacji tych dwóch czynników,
4. Właściwego zaplanowania kariery, czyli określenia drogi rozwoju zawodowego, w tym znalezienia ścieżek kształcenia prowadzących do wybranego zawodu (grupy zawodów).

## I. CZYNNIKI WEWNĘTRZNE = POZNANIE SIEBIE.

Ważne przede wszystkim powinno być realne spojrzenie na własną osobę. A więc nie to, co mi się wydaje, ale to, jak jest rzeczywiście.

### A. ZAINTERESOWANIA

Zainteresowania są siłą napędową, która pobudza nas do działania, by jak najlepiej poznać to, co nas interesuje, jakąś dziedzinę życia; by pogłębić wiedzę. Ważne jest jednak, by umieć rozróżnić trwałe zainteresowania od tych przelotnych, chwilowego zaciekawienia czymś, które to zaciekawienie nie może stanowić wskazówki w wyborze zawodu i może prowadzić do błędnych decyzji. Natomiast najsilniejsze i trwałe zainteresowania należy traktować jako drogowskaz przy wyborze kierunku kształcenia i zawodu.

Co świadczy o zainteresowaniach?

- sposób spędzania wolnego czasu,
- preferowane przedmioty szkolne,
- uczestnictwo w kółkach przedmiotowych, zajęciach pozalekcyjnych/pozaszkolnych,
- tematyka czytanych książek, czasopism, oglądanych filmów.

### B. UZDOLNIENIA, UMIEJĘTNOŚCI, ZDOLNOŚCI

ZDOLNOŚCI to inaczej predyspozycja do łatwego opanowywania pewnych umiejętności, zdobywania wiedzy, uczenie się; do wykonywania lepiej od innych pewnych czynności bądź

działań. Zdolność oznacza w szczególności umiejętność uczenia się i nabywania określonych sprawności.

Poziom zdolności zależy od wielu czynników:

- wrodzonych,
- wychowania (czy rodzina, środowisko wychowawcze sprzyja rozwojowi zdolności),
- własnej aktywności (pracowitość, wytrwałość, praca nad sobą).

Zdolności odgrywają bardzo ważną rolę w życiu człowieka. Decydują o jego powodzeniu w określonej działalności, o sukcesach i zadowoleniu z wykonywanej pracy, o efektach nauki, itp.

### **C. TEMPERAMENT**

Temperament to cecha, którą ludzie bardzo różnią się od siebie. Niektóre osoby są np. bardzo wytrwałe, inne szybko się męczą; niektóre reagują bardzo spokojnie na trudne sytuacje, inne zaś gwałtownie - mówimy, że ktoś jest "wybuchowy".

TEMPERAMENT to charakterystyczna dla danej osoby i uwarunkowana biologicznie siła oraz szybkość reagowania. Chodzi tu głównie o reagowanie emocjonalne, z którym związana jest ogólna ruchliwość człowieka. Jednak temperament przejawia się nie tylko w emocjach, lecz też w innych procesach psychicznych, np. spostrzeganiu, myśleniu. Temperament jest wrodzony i w bardzo niewielkim stopniu ulega zmianom w wyniku oddziaływania czynników zewnętrznych.

### **D. CECHY CHARAKTERU**

Charakter jest - obok temperamentu - jednym z istotnych wymiarów naszej osobowości.

Charakter przejawia się, więc w naszym postępowaniu, zachowaniu względem innych osób, stosunkiem do wykonywanych zadań, pracy. Jest to cały wachlarz cech, które posiadamy w mniejszym, bądź większym stopniu, np.: prawdomówność, odpowiedzialność, pracowitość, ambicja, itp., czy też cechy negatywne, taki jak np.: złośliwość, lenistwo, niezdyscyplinowanie.

### **E. SYSTEM WARTOŚCI**

Nie ulega wątpliwości, że system wartości należy do podstawowych przekonań człowieka. Wartości (coś ważnego, mającego dla danej osoby duże znaczenie) są źródłem wyznaczanych priorytetów, standardów funkcjonowania w świecie.

Badanie wartości pozwala nam odpowiedzieć na 2 pytania:

1. JAK ludzie działają,
2. DLACZEGO to robią.

Wartości nie występują pojedynczo, lecz tworzą u danego człowieka układy, zwane systemem wartości. System ten jest zbudowany hierarchicznie, a więc jedne wartości są ważniejsze od innych, mają wyższą rangę. Ten porządek hierarchiczny nie musi być stały i może ulegać zmianie. Ocena własnego systemu wartości pozwala na określenie prawidłowych wyborów życiowych oraz przyczynia się do rozwoju samoświadomości.

## **F. STAN ZDROWIA**

Określenie swojego stanu zdrowia ma bardzo istotne znaczenie przy planowaniu swojej zawodowej kariery, czy też przy wyborze zawodu. Poznanie swojego stanu zdrowia wraz z poznaniem przeciwwskazań do wykonywania danego zawodu pozwoli nam uniknąć niewłaściwych wyborów w tym zakresie. Wśród osób z przeciwwskazaniami do wyboru zawodu są zarówno takie, które mają niewielkie odchylenia w stanie zdrowia, jak i takie, które mają znaczne zaburzenia i dla których są dostępne zaledwie 2 lub 3 zawody. Ważna jest tu konsultacja lekarska, aby ocena stanu zdrowia była jak najbardziej rzetelna.

Poznanie wszystkich wymienionych czynników, mówiąc inaczej - SAMOPOZNANIE, czy też wiedza o samym sobie sprawia, że możliwe jest ukształtowanie się *obrazu własnej osoby*.

Obraz ten kształtuje się już w dzieciństwie i z czasem staje się coraz bardziej stabilny, gdyż:

- z wiekiem coraz lepiej siebie znamy,
- coraz więcej informacji zwrotnych o nas samych dochodzi do nas od innych ludzi,
- rozszerzamy pola swojej działalności, swojego życia, a więc poznajemy siebie w aspekcie reakcji na różne nowe sytuacje.

Ważna jest też nasza otwartość jako warunek własnego samopoznania oraz rozwoju.

## **II. Czynniki zewnętrzne**

Po poznaniu obrazu własnej osoby, po własnym samopoznaniu, musimy zająć się poznaniem innych czynników, nie dotyczących bezpośrednio naszej osoby; czynników zewnętrznych, których znajomość jest niezbędna do tego, by właściwie pokierować swoją zawodową karierą.

**Praca** jest głównym rodzajem aktywności człowieka w dorosłym życiu. Określa jego znaczenie i pozycję w społeczeństwie, jest źródłem dochodów, kształtuje jego środowisko społeczne i styl życia, przyczynia się do jego rozwoju, wywiera też wpływ na jego system wartości.

W dzisiejszych czasach odchodzi się od mówienia o wykonywaniu jednego zawodu i w ramach niego tych samych czynności przez cały czas trwania jego zawodowej aktywności. Mówimy raczej o ciągłym rozwoju, niekoniecznie w ramach tylko jednego zawodu; mówimy o karierze zawodowej. Na pracę zaś patrzymy nie tylko w kontekście tego, co możemy z siebie jej dać, ale również, w jaki sposób praca może przyczynić się do rozwoju naszej osoby.

Planując swoją karierę zawodową stawiamy sobie jednak za jeden z podstawowych celów ZDOBYCIE ZAWODU. Pierwszym czynnikiem w tej grupie będzie:

### **A. POZNANIE ZAWODÓW**

Należy najpierw poznać jego specyfikę, wymagania stawiane przez ten zawód.

### **B. POZNANIE ŚCIEŻEK KSZTAŁCENIA**

- szkoły
- zasady rekrutacji
- kursy, szkolenia

### **C. POZNANIE TENDENCJI NA RYNKU PRACY**

**Rynek pracy** to specyficzna sfera rzeczywistości, na której dochodzi do spotkania osoby, która sprzedaje i która kupuje pracę, czyli pracodawcy i pracownika; praca jest tu towarem.

Bardzo istotnym czynnikiem jest poznanie aktualnych tendencji na rynku pracy. Należy, bowiem wiedzieć:

- czy dostaniemy pracę w wybranym przez siebie zawodzie
- jakie zawody są zanikające;

- jakie zawody są zawodami przyszłości;
- jaki jest nasz lokalny rynek pracy.

**Ze zmianami na rynku pracy wiążą się zmiany w polityce firm.** Zmienia się model organizacji, zmieniają się wymagania pracodawców wobec pracowników, zmieniają się formy organizacji pracy, polityka socjalna firm, itp. Aby móc dobrze funkcjonować na rynku pracy należy te zmiany i uwarunkowania poznać.