

# Planowanie kariery zawodowej

Planowanie kariery zawodowej polega na ustaleniu celów, poszukiwaniu rozwiązań i podejmowaniu decyzji w odniesieniu do pracy, jaką chcemy wykonywać. W planowaniu ścieżki kariery warto wziąć pod uwagę kilka czynników, np. kompetencje zawodowe, zainteresowania, marzenia, aspiracje, mocne strony, oczekiwania oraz rodzinne tradycje. Trzeba pamiętać, że to my sami odpowiadamy za to, jak ukształtuje się nasza kariera zawodowa. Jakie są strategiczne podejścia do planowania kariery zawodowej?

## 1. Jak zaplanować karierę?

- Poznać siebie – przyrzeć się dokładnie swoim dobrym stronom, talentom i zastanowić się, jak najlepiej można je wykorzystać.
- Poszukiwać i eksperymentować – szukać różnych doświadczeń zawodowych.
- Zdecydować się na pracę, w której będziemy czuli się dobrze.
- Inwestować w siebie – chodzić na dodatkowe kursy i szkolenia, których koszt roczny powinien być dopasowany do naszych możliwości finansowych.
- Budować prawidłowe relacje z innymi ludźmi i starać się dobrze wykorzystywać je w życiu.
- Być optymistycznie nastawionym do świata i ludzi.

Każdy powinien być świadomy, że kreowanie drogi zawodowej to zadanie na całe życie. Często należy analizować przebieg własnej ścieżki kariery, sukcesy i porażki oraz zdobywać doświadczenia. Powinniśmy także kontrolować to, jak kształtuje się nasza wartość rynkowa i w którym kierunku należy podążać.

## 2. Etapy planowania kariery zawodowej

- Diagnoza własnego potencjału – trzeba odkrywać własne „Ja” i szukać tego, w czym jesteśmy najlepsi. Należy zacząć od samooceny kompetencji i oczekiwań wobec przyszłej pracy. Trzeba zadawać sobie pytania: „Co chcę osiągnąć w życiu, co mnie motywuje, co lubię robić, czy mam zdolności przywódcze, czy wolę pracować w domu czy poza nim, czy jestem otwarty na podróże służbowe, czy chcę mieć kontakt z klientami, czy wolę dostawać stałą pensję czy prowizję?” itd. Warto także o styl naszej pracy i zachowania zapytać kogoś z rodziny, znajomych czy innych

współpracowników. Pomocne okaże się wypełnienie testów na portalach internetowych rynku pracy czy w agencjach doradztwa personalnego lub w urzędzie pracy.

- Analiza rynku pracy – trzeba dokładnie zapoznać się ze stanem aktualnym i prognozą ekspertów na temat zawodów deficytowych oraz zawodów przyszłości, raportów wynagrodzeń, wskaźników bezrobocia, pracodawców, oferowanych warunków zatrudnienia oraz opiniach o firmie.
- Wyznaczenie misji – każdą ofertę należy porównać do własnych oczekiwań co do stanowiska pracy, trzeba określić swoją wartość rynkową i możliwość realizowania kariery w dziedzinie, która nas interesuje.
- Określenie celów osobistych i zawodowych – każdy cel musi być jasno określony i konkretny, musi być mierzalny, osiągalny, powiązany z misją życiową oraz określony w czasie.
- Metody realizacji celów – wybór właściwych szkoleń, studiów, specjalizacji, certyfikatów, wolontariatów, praktyk itd.
- Opracowanie planu kariery – plan trzeba zapisać i sięgać po niego, abyśmy wiedzieli, w którym miejscu jesteśmy i jakie powinniśmy podjąć kolejne kroki. Plan musi składać się z takich elementów, jak: misja, cele zawodowe, stanowiska pracy, horyzont czasowy oraz metody realizacji celów.

Wśród psychologów pracy i w doradztwie zawodowym do ustalenia drogi zawodowej wykorzystuje się metodę SELF-SWOT. Warto skorzystać z cennych uwag i wniosków płynących z tego narzędzia diagnostycznego, by mieć świadomość, czy dotychczasowa ścieżka zawodowa nie jest przypadkiem sprzeczna z naszymi zdolnościami, wiedzą, umiejętnościami, systemem wartości i preferencjami.



## INDYWIDUALNY PLAN DZIAŁANIA

Nazwisko i imię .....

Wiek.....

## I. Posiadane zasoby.

Poziom wykształcenia:

| Ukończone | Poziom wykształcenia | Rok ukończenia | Nazwa szkoły | Zawód |
|-----------|----------------------|----------------|--------------|-------|
|-----------|----------------------|----------------|--------------|-------|

.....

.....

.....

.....

Kierunek – wykształcenie – specjalizacja – zawód :

.....

Kwalifikacje specyficzne – zrealizowane kursy, szkolenia:

.....

uprawnienia.

.....

.....

języki obce.

.....

prawo jazdy – kategoria.

inne – jakie.

.....

.....

zawody wykonywane – czas wykonywania – zakłady pracy

.....

.....

.....

.....

.....

.....

---

czynności o znaczeniu zawodowym wykonywane w czasie wolnym:

posiadane umiejętności o znaczeniu zawodowym:

zainteresowania, hobby, pasje :

sposób spędzania czasu wolnego:

Wartości w moim życiu

Moje mocne strony

.....

.....

.....

.....

Moje słabe strony

.....

.....

.....

.....

Sposoby rozwiązywania trudności

.....

.....

.....

.....

.....

Główne cechy osobowości

.....

.....

.....

## **II. Ograniczenia zdrowotne**

.....

.....

.....

## **III. Sytuacja społeczno - ekonomiczna**

Stan rodzinny: .....

.....

Sytuacja materialna: .....

.....

.....

.....

**IV. Oczekiwania zawodowe.**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**V. Uwagi – postępy – podjęte działania**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**VI. Alternatywne sposoby rozwiązania problemu**

.....

.....

.....

**VI. Terminy kolejnych działań**

.....

.....

.....

## MÓJ CEL ZAWODOWY

.....

### 1. **Działania:**

- Jakie działania należy podjąć i jakie zadania wykonać?
- Jakie uwzględnić procedury (np. terminy składania dokumentów, formalności urzędowe)?

### 2. **Informacje:**

- Co już wiesz, a czego musisz się jeszcze dowiedzieć, aby osiągnąć cel?

### 3. **Ludzie:**

- Kto ma lub mógłby mieć związek z realizacją celu?
- Na kogo możesz liczyć, kto może Ci pomóc?
- Kto może Ci przeszkodzić?
- Jakiego typu to może być pomoc?
- Jakiego typu to może być przeszkoda?

### 4. **Zasoby:**

- Jakie posiadasz umiejętności, zdolności, mocne strony, zainteresowania, które mogą Ci pomóc w osiągnięciu celu?
- Z jakich zewnętrznych źródeł pomocy możesz korzystać w osiągnięciu celu (np. kredyty itp.)?

### 5. **Czas:**

- Ile czasu zajmą Ci poszczególne etapy realizacji celu?
  - Kiedy należy uczynić poszczególne kroki?

### 6. **Etapy:**