

# Jak efektywnie wykorzystać czas pozostawania bez pracy?

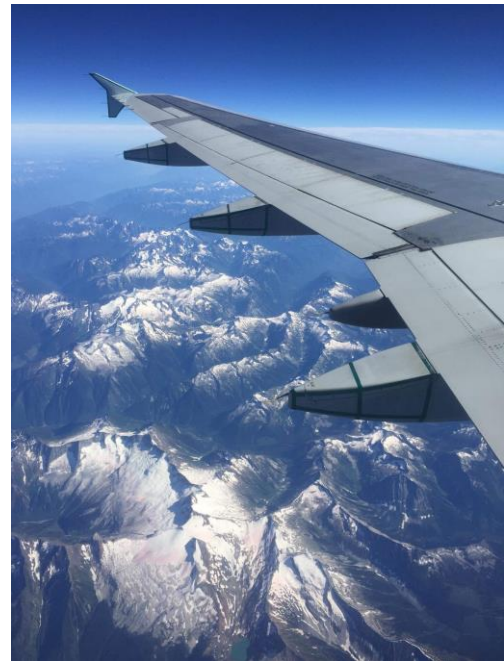
Polski rynek pracy zderza się obecnie z dwiema skrajnościami. Z jednej strony w wyniku pandemii wzrosło bezrobocie i coraz częściej mówi się o rynku pracodawcy, z drugiej – wiele firm ma duże problemy z zatrudnieniem kadry, zarówno stałej jak i tymczasowej. Sytuacja, z którą mamy do czynienia, zależy w dużej mierze od branży i obszaru działalności przedsiębiorstwa.

Przez pandemię koronawirusa w pierwszej kolejności ucierpiały branże związane z podróżowaniem – hotelarstwo, turystyka, transport i lotnictwo, następnie gastronomia, branża eventowa i kulturalna, produkcja i przemysł.

Nie odnotowały spadku przychodów, mało tego osiągają coraz większe zyski takie branże jak: sektor medyczny, apteki i drogerie, branża spożywcza, usługi kurierskie, e-learning, e-sport, wideokonferencje, webinary, kultura online.

W obecnej sytuacji wiele osób szukających zatrudnienia zastanawia się nad kierunkiem swoich działań. Myśli o tym, jak zwiększyć swoje szanse na tak dynamicznie zmieniającym się rynku pracy. Poszukuje sposobów jak efektywnie wykorzystać czas pozostawania bez pracy na własny rozwój osobisty i zawodowy.

Rozwój osobisty nie jest łatwy do zdefiniowania. Można go rozumieć na bardzo wiele sposobów. Dla każdego może być zupełnie czymś innym: inną drogą, inną potrzebą czy też doświadczeniem. Mówiąc najprościej to cały szereg działań, które zmierzają do tego, by lepiej wykorzystywać swój potencjał, swoje możliwości,



pracować nad relacjami z innymi ludźmi, nad swoją osobistą motywacją. Tak naprawdę rozwój osobisty składa się z wielu obszarów w kwestii poznawania samego siebie, budowania własnej wartości, wyznaczania sobie celów, zdobywania wiedzy, ale też przebywania z ludźmi, którzy nas inspirują i wpływają na nas pozytywnie.

Rozwój osobisty to przełamywanie wszelkich barier, które nas ograniczają. Ich wyeliminowanie lub zredukowanie przyczynia się do wzrostu efektywności naszych działań. Metody, które wspierają nasz rozwój stały się widocznym i ważnym elementem zarówno życia zawodowego jak i prywatnego. Można zaliczyć do nich m.in. psychoterapię, szkolenia w obszarze osobistym i zawodowym, w tym coaching, mentoring. Zastosowane rozwiązania ukierunkowane są na zmianę naszego podejścia do otaczającego świata, funkcjonowanie emocjonalne, poznawcze i społeczne obejmujące relacje interpersonalne. Rozwój osobisty jest najpełniejszy, gdy jego kierunek jest zgodny z naszymi wartościami, z tym co nas interesuje i motywuje do działania. Ważnym elementem rozwoju osobistego jest nasza samoświadomość czyli rozumienie pojawiających się myśli, nawyków i zachowań. Poddawanie się refleksji w kontekście własnego funkcjonowania to pierwszy etap dążenia do potrzebnych zmian. Samoświadomość to umiejętność pozwalająca na wgląd, czyli stawianie pytań dotyczących samego siebie i odnajdywanie odpowiedzi.

Rozwój zawodowy jest istotną częścią rozwoju osobistego. W obu tych sferach przez całe życie nabywamy kompetencje i umiejętności. Obie te sfery uzupełniają się, a braki w zakresie jednej sfery, mają duży wpływ na funkcjonowanie tej drugiej.

Nasze życie w różnych okresach może być trudne i skomplikowane, ale nawet w takich chwilach rzeczywistość podsuwa nam okazje do rozwoju zarówno osobistego jak i zawodowego. Trzeba tylko mieć w sobie dużo uważności by je dostrzec.

## Jakie działania podjąć w kierunku własnego rozwoju zawodowego?

Rozwój zawodowy to długotrwały proces doskonalenia swoich umiejętności, pozyskiwania wiedzy, poszerzania swoich zawodowych zainteresowań. Nie szkoląc się i nie podejmując zawodowych wyzwań nie będziemy atrakcyjnymi pracownikami. Trudniej nam będzie znaleźć dobrą pracę, awansować, przebranżowić się. Dlatego nasza kariera w dużej mierze zależy od rozwoju zawodowego. Warto się także zastanowić, co może blokować nasz rozwój zawodowy, a tym samym źle wpływać na postępy naszej kariery.

Przed wszystkim problemem może być niskie poczucie własnej wartości oraz strach przed krytyką.



Większość ludzi ma problemy z poczuciem własnej wartości, ponieważ oceniają się przez pryzmat swoich ról i swojej efektywności. **Czy faktycznie jesteśmy warci tyle, co nasze role, stan posiadania lub osiągnięcia?** Nie zawsze musimy być w stu procentach pewnymi siebie, ale ważne jest abyśmy mieli do siebie zaufanie. Warto wiedzieć, że brak poczucia własnej wartości nie wpływa z naszych porażek czy braku oczekiwanych efektów, jak często sądzimy, ale najczęściej wynika

z braku podejmowania nowych działań oraz z dążenia do perfekcji zamiast skupienia się na doświadczeniu.

Spróbujmy zapamiętać, że **od doskonałego lepsze jest wystarczające. Poczucie własnej wartości idzie w parze ze znajomością siebie i zaufaniem do swoich wyborów.**



Często nam się wydaje, że zdobywanie kolejnego etapu wykształcenia (np. w formie studiów podyplomowych) nie jest dla nas, ciągle powtarzamy, że jesteśmy na to za starzy, nie mamy czasu, pieniędzy i wiele innych wymówek. Nic bardziej mylnego! Warto zwrócić uwagę, że tak naprawdę w każdym wieku możemy znaleźć interesującą pracę lub zmienić branżę, w której zdobyliśmy kwalifikacje i doświadczenie. Na pewno będzie to od nas wymagało pewnego wysiłku, jednak cały rozwój zawodowy opiera się na tym, że w coś wkładamy swoje zaangażowanie. Dodatkowo często zdarza się, że wpadliśmy w tak zwaną „strefę komfortu”, co objawia się brakiem działania, stagnacją i niechęcią do samodoskonalenia. Jeżeli czujemy, że do naszych codziennych obowiązków wkradła się rutyna i wypalenie zawodowe, to warto zastanowić się, czy można to zmienić, a przede wszystkim, jak to zrobić. Doskonalenie zawodowe może otworzyć nam drzwi do odkrycia naszego potencjału i znalezienia wymarzonej pracy lub przyczynić się do zmiany dotychczasowego zatrudnienia. Może również pomóc nam na nowo zaangażować się i zainteresować tym, co obecnie wykonujemy w aktualnej pracy, tak by ponownie poczuć sens i ważność swoich obowiązków. **Wyjście ze „strefy komfortu” bywa bardzo trudne, ale jest możliwe.**

Często myślimy, że praca nie musi nam dawać zadowolenia, traktujemy ją jak przykry obowiązek. Wystarczy, że jest stała i przewidywalna - i tak

powielamy nasze błędne wybory podejmując się zajęć, które z góry wiemy, że nie dadzą nam radości i spełnienia. Często bywa, że od wielu lat chodzimy do pracy, której szczerze nie lubimy cały czas mówiąc sobie, że takie jest dorosłe życie i że nie stać nas na nic lepszego. Rzeczywistość jednak nie musi tak wyglądać i jeżeli bardzo chcemy zacząć pracę na innym stanowisku lub zupełnie się przebranżowić, to tylko od nas zależy, czy nam się uda.

## Formy doskonalenia zawodowego - inwestycja w siebie dziś, sukces jutro!

Obecnie na rynku edukacyjnym jest wiele form podnoszenia swoich kompetencji. Wszystko jednak zależy od branży w jakiej chcemy się rozwijać. Przede wszystkim możemy zapisać się na studia podyplomowe, które z reguły kształcą w trybie zaocznym, kursy, szkolenia, warsztaty, treningi i webinary. Możemy szukać darmowych platform szkoleniowych, darmowych aplikacji do nauki języków obcych, konferencji i wydarzeń online. Szczególnie dzisiaj warto zainteresować się kształceniem w formie e-learningu, który pozwala uczyć się w dowolnym miejscu i w dowolnym czasie. Umożliwia ukończenie kursu, szkolenia a nawet studiów bez konieczności fizycznej obecności w sali wykładowej. Poprzez wykorzystanie dostępnych multimedialnych technologii komputerowych stanowi wsparcie lub alternatywę dla tradycyjnych metod nauczania. Sposobów na rozwój jest bardzo wiele, a Internet daje nam nieograniczone możliwości.

## Nowoczesne technologie a rynek pracy

Komputery i Internet wpływają niemal na każdy aspekt naszego życia. Przyspieszają pracę i wykonywanie obowiązków domowych, umożliwiają nawiązywanie relacji, zapewniają rozrywkę. Nowoczesne technologie sprawiają, że pojawiają się zawody, które odmieniają rynek pracy. Część profesji, istniejących już od lat, nabiera teraz coraz większego znaczenia.

### Oto przykładowe zawody przyszłości:

#### Specjalista ds. IT, programista aplikacji mobilnych itp.

Programiści, testerzy oprogramowania, administratorzy IT, architekci IT, inżynierowie systemowi – pracodawcy poszukują specjalistów, którzy piszą oprogramowanie, tworzą i zabezpieczają systemy informatyczne i czuwają nad bezpieczeństwem danych w firmach i instytucjach na całym świecie.

#### Specjalista ds. automatyki i robotyki

Inżynieria produkcji nieuchronnie zmierza w kierunku automatyzacji. Maszyny pracują znacznie szybciej, wydajniej i dokładniej niż ludzie, dzięki czemu można wyprodukować więcej w krótszym czasie.

#### Specjalista ds. marketingu internetowego

Zmiany są widoczne również w świecie reklamy i sprzedaży. Internet ma niemal nieograniczony zasięg. Przedsiębiorstwa, które reklamują się w sieci i sprzedają swoje produkty i usługi online mogą z łatwością docierać do różnych grup klientów w kraju i na świecie. Handel online kwitnie, a to oznacza wzrost zapotrzebowania na specjalistów ds. marketingu internetowego i social media.

#### Blogger / vloger

Autorzy blogów i vlogów pokazują swoje codzienne życie, zachęcając do zakupu produktów codziennego użytku, kosmetyków, artykułów gospodarstwa domowego, ubrań i kosmetyków. Zamieszczają relacje z podróży udzielając praktycznych wskazówek. Doradzają także w kwestiach wychowania dzieci, planowania budżetu, rozwijania firmy, zarządzania sobą w czasie, diety, sportu itp. W twórczości internetowej drzemie ogromny potencjał, którego jeszcze nie udało się w pełni odkryć.



#### Influencer

Wywieranie wpływu na ludzkie wybory to podstawowe zadanie influencera. Taką rolę może pełnić np. autor bloga, ekspert z danej branży, osoba, która prowadzi popularne konto w serwisie społecznościowym i potrafi przyciągnąć oraz utrzymać zainteresowanie obserwatorów. Influencer może zarekomendować restaurację, hotel, dietę, samochód, wpływając w pewnym stopniu na decyzje zakupowe osób, które mu ufają.

Branża IT niezmiennie jest jedną z najszybciej rozwijających się dziedzin, która stosunkowo dobrze radzi sobie w obecnej sytuacji. W branży tej ważne są kursy i szkolenia z nowych technologii. Może interesujesz się programowaniem, grafiką, tworzeniem stron internetowych itp. Wykorzystaj to! Obecnie jest na to najlepszy czas. Jeśli szukasz stabilnego stanowiska w branży IT, warto przyjrzeć się takim zawodom jak programista, analityk, tester oprogramowania, projektant UX lub rekruter IT.

## Jeden zawód na całe życie?

Trudno przewidzieć, co wydarzy się w ciągu najbliższych lat ponieważ rynek pracy nieustannie się zmienia. Pojawiają się nowe zawody i często zastępują te, które odeszły do lamusa. Po pierwsze, warto mieć oczy i uszy szeroko otwarte. Po drugie, dobrze jest wykazywać się otwartością umysłu i zdobywać nowe umiejętności. Dzięki takiemu podejściu można szybko reagować na zmiany i znaleźć własne miejsce na rynku pracy, wyczuwając, a może nawet wyznaczając, nowe trendy. **Bez względu na to jaki zawód wykonujesz musisz liczyć się z tym, że rozwój technologiczny sprawi, że albo będziesz aktualizować wiedzę, albo... wypadniesz z obiegu.**

## A może w obecnej sytuacji znajdziesz pomysł na własny biznes online?

Biznes online może być świetnym rozwiązaniem dla osób chcących pracować z dowolnego miejsca, mieszkających w małych miejscowościach czy za granicą. Gdziekolwiek jesteś, skup się na swoich mocnych stronach, a zyskasz szereg klientów i wystartujesz z własną firmą!

Oto kilka prostych pomysłów na własny biznes online:

- ✚ **Własny sklep online.** Prowadzenie w sieci sprzedaży własnych wyrobów: zdjęć, ubrań, naturalnych kosmetyków, biżuterii itp. lub sprzedawanie online oryginalnych produktów znanych marek.
- ✚ **Szkolenia online i webinaria.** Jeśli jesteś dobry w jakiejś dziedzinie, chcesz pomagać innym i potrafisz uczyć, rozważ bycie e-nauczycielem poprzez stworzenie własnych kursów, szkoleń i treningów online.
- ✚ **Wydanie własnego eBook'a.** Zostanie autorem książki chyba nigdy jeszcze nie było tak proste i realne. Self-publishing oferowany jest dziś przez liczne platformy wydawnicze, sprawiając, że to o czym kiedyś wiele osób mogło tylko pomarzyć, dziś jest rzeczywistością.

- ✚ **Tworzenie specjalistycznego bloga.** Uwielbiasz pisać, masz „lekkie pióro” i jesteś mocny w jakiejś dziedzinie? Zaczynaj zarabiać, tworząc własny blog. Uruchomienie bloga nie wymaga wielu umiejętności technicznych ani komputerowych. Ważne jest, aby mieć wiedzę w danej dziedzinie, być kompetentnym i wiarygodnym w przekazie.
- ✚ **Copywriter.** Pisanie tekstów na potrzeby rynku reklam. Mogą być to hasła, scenariusze, piosenki czy artykuły, które są wykorzystywane w kampaniach marketingowych w tv, radio, Internecie, prasie i wszelkich innych miejscach, w których umieszczane są reklamy. Copywriterzy są nie tylko autorami tekstów, ale również całych koncepcji kampanii.
- ✚ **Usługi SEO.** Pozycjonowanie i optymalizacja stron internetowych czyli pełne wsparcie dla biznesu w Internecie, aby ten był możliwie najlepiej widoczny.
- ✚ **Trener online.** Jesteś pasjonatem fitness, jogi, gry na ukulele czy innej dziedziny? Zbuduj swoją markę w tym zakresie w sieci. Wystarczy opracować ciekawe kursy i udostępniać je np. w postaci filmów, lub dołączyć do tego naukę poprzez Skype.
- ✚ **Niezależny sprzedawca telefoniczny.** Istnieje ogromny rynek i ciągle rośnie na usługi z zakresu sprzedaży produktów i usług poprzez kanał telefoniczny. Jest wiele firm, które w zamian za ustaloną prowizję zleci Ci sprzedaż swoich produktów i

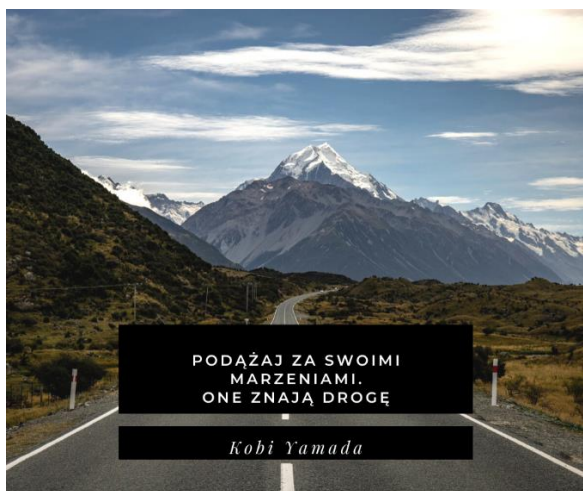


usług. Wystarczy korzystać z książek telefonicznych bądź informacji internetowych, aby dotrzeć do potencjalnych klientów.

- ✚ **Lektor / tłumacz języka angielskiego lub innych języków.** Nauczanie i korekta języka np. angielskiego to świetny sposób na osiągnięcie stałego dochodu. Jest wiele osób w kraju i za granicą, zainteresowanych nauką języka np. przez Skype.
- ✚ **Sprzedawca sztuki.** Biznes polega na handlowaniu różnymi starymi przedmiotami oraz sztuką tworzoną

np. przez studentów szkół plastycznych. Praca polega na kupowaniu i sprzedaży ich za wyższą cenę.

Chyba zgodzisz się ze mną, że pomysłów na biznes jest wiele. Znajdź swoją drogę i pasję. Nie bój się zmian!



## Kompetencje miękkie ważne na etacie i w biznesie

Pamiętajmy, że poza twardymi kompetencjami, czyli konkretnymi umiejętnościami specjalistycznymi, niezbędnymi do pracy na danym stanowisku, niemniej ważne są nasze kompetencje miękkie. Bo choć często o nich zapominamy i nie doceniamy, to one mają niebywałe znaczenie zarówno w procesie rekrutacji, jak i w osiągnięciu coraz lepszej pozycji zawodowej. Umiejętności miękkie są trudniejsze do zmierzenia i oceny, ponieważ są to nasze cechy psychofizyczne i umiejętności społeczne. Decydują o tym, jak się zachowujemy, dogadujemy z innymi ludźmi czy też organizujemy swoją pracę. Przykładami kompetencji miękkich są: asertywność, komunikatywność, odporność na stres, kreatywność, umiejętność pracy w zespole,

wysoka kultura osobista, samodyscyplina, dobra organizacja pracy, rozwiązywanie konfliktów, łatwość w nawiązywaniu relacji z klientem, umiejętność przyjmowania konstruktywnej krytyki, chęć do nauki i samorozwoju.

**W rozwoju kompetencji miękkich pomocna jest inteligencja emocjonalna.** Inteligencja emocjonalna (EQ – pojęcie, które wprowadził psycholog Daniel Goleman) to najogólniej mówiąc zdolność rozpoznawania własnych uczuć oraz uczuć innych osób. W jej skład wchodzi kompetencje emocjonalne i społeczne.

### Kompetencje emocjonalne:

1. **samoświadomość** – wiedza o swoich stanach emocjonalnych,
2. **adekwatna samoocena** – świadomość swoich możliwości i ograniczeń, to również doświadczanie własnej osoby niezależnie od sądów innych ludzi,
3. **samoregulacja/samokontrola** – panowanie nad swoimi emocjami, nieuleganie impulsom, czyli świadome reagowanie na świat zewnętrzny.

### Kompetencje społeczne:

1. **empatia** – rozumienie stanów innych osób, w poszczególnych sytuacjach; to także zdolność odczuwania i rozumienia relacji społecznych,
2. **asertywność** – posiadanie i wyrażanie własnego zdania, nawet wbrew większości,
3. **perswazja** – umiejętność wzbudzania u innych określonych zachowań i reakcji,
4. **przywództwo** – zdolność do generowania pomysłów oraz angażowania w nie innych,
5. **współpraca** – zdolność do współdziałania z innymi, zespołowego wykonywania zadań, umiejętności pracy nad osiągnięciem wspólnych celów.

**Kompetencje miękkie mają znaczący wpływ na naszą świadomość i motywację do rozwoju w różnych obszarach naszego życia.**

**Zacznijmy je rozwijać i pamiętajmy, że myślenie „muszę” ogranicza nas i stresuje, myślenie „chcę”, sprawia, że czujemy się lżej i mamy większą motywację do działania.**

*Źródło:*

1. Rozwój osobisty i zawodowy. Wybrane problemy teorii i praktyki - Monografia, rozdział I i II, Daria Becker-Pestka, Jolanta Kołodziej, Klaudia Pujer, Wrocław 2017
2. Klaudia Pingot, Błękitny Umysł, Helion, 2019
3. <https://www.infor.pl/prawo/bezrobotny/aktualnosci-ryнку-pracy>
4. <https://delante.pl/koronawirus-w-sieci-branze/>
5. <https://www.praca.pl/poradniki/rynek-pracy/rozwoj-zawodowy-czym-jest,formy,kierunki,wplyw-na-kariere>
6. <https://porady.pracuj.pl/zycie-zawodowe/5-zawodow-przyszlosci-prognoza-na-najblizsze-lata/>