

Samopoznanie w planowaniu kariery zawodowej

Świat i otaczająca nas rzeczywistość ulegają zmianom. Aby za tymi zmianami nadążyć i poradzić sobie z nimi, musimy nauczyć się planować naszą karierę i inne obszary życia, rozwijać umiejętność podejmowania decyzji i dokonywania wyborów. Tworzenie kariery jest więc nieustannym procesem. Dlatego też poznanie samego siebie, nazwanie swoich predyspozycji, preferencji, zainteresowań oraz umiejętności to klucz do planowania kariery zawodowej dającej poczucie samorealizacji i spełnienia. Warto więc poświęcić swój czas i wysiłek aby przyjrzeć się sobie, zidentyfikować swoje mocne strony i zweryfikować przekonania na swój własny temat.

Istnieją cztery podstawowe źródła wiedzy o sobie:

- wgląd w siebie (introspekcja) – refleksja nad tym kim i jacy jesteśmy,
- obserwacja własnego zachowania, w różnych sytuacjach,
- interakcje społeczne – określenie kim jesteśmy na podstawie informacji zwrotnych uzyskanych od innych i porównań społecznych,
- schematy JA – organizowanie wiedzy o sobie w schematy JA oparte na naszych doświadczeniach. Pozwalają one zrozumieć, wyjaśnić i przewidywać własne zachowania.

Te same źródła informacji można wykorzystać opracowując swój bilans indywidualny, na który składa się kilka czynników:

1. *Wiedza i kompetencje* - zestawienie informacji o przebiegu dotychczasowej drogi życiowej. Warto uporządkować dane dotyczące wykształcenia (poziom wykształcenia, kursy, uzyskane tytuły itp.), doświadczenia zawodowego (okres, zajmowane stanowiska, zakres obowiązków), wiedzy i doświadczenia zdobytego np. w czasie wolnym, podczas działalności społecznej, kulturalnej. Takie zestawienie będzie przydatne w trakcie sporządzania dokumentów aplikacyjnych i przygotowania do rozmów z pracodawcami.
2. *Zainteresowania* to siła napędowa, która pobudza nas do działania, by jak najlepiej poznać to, co nas interesuje, jakąś dziedzinę życia, pogłębić wiedzę. Zdecydowana większość ludzi nie pracują tylko dla pieniędzy. Jeśli tylko mają okazję, dążą do zrobienia czegoś, co ma dla nich znaczenie, czemu będą mogli poświęcić swoją

energię, talent i umiejętności. Dlatego podejmując decyzje zawodowe warto również kierować się swoimi pasjami. Przy ocenie swoich zainteresowań należy odpowiedzieć sobie na kilka pytań, np. W jaki sposób spędzam wolny czas? Czego się najłatwiej uczyć? Co sprawia, że czuje się szczęśliwy? Jakie zajęcia wykonywane w czasie wolnym chciałbym realizować w pracy zawodowej, a jakie nie?

3. *Umiejętności* czyli to co osoba potrafi robić. Dokonanie samooceny pod kątem umiejętności nie zawsze jest łatwe, ale jest to bardzo ważny czynnik przy planowaniu swojej kariery. Można jej dokonać na kilka sposobów:
 - bazując na zainteresowaniach – to co się lubi najprawdopodobniej robi się dobrze albo można robić dobrze bo ma się do tego zdolności,
 - dokonując bilansu sukcesów i porażek oraz określając jakie umiejętności, wiadomości oraz cechy pozwoliły na osiągnięcie sukcesu lub go umożliwiły,
 - analizując historie swojego życia oraz wybrane, konkretne doświadczenia życiowe.
4. *Cechy osobowości* czyli to jacy jesteśmy. Bardzo często można się spotkać na rozmowie kwalifikacyjnej z takimi pytaniami jak: Proszę opowiedzieć coś o sobie. Jakie są Pana/Pani mocne/słabe strony? Obecnie znaczenie kompetencji osobowościowych i społecznych jest bardzo duże przy podejmowaniu decyzji o zatrudnieniu, zwolnieniu i awansach. Analiza zasobów osobistych nie jest łatwa, czasami trudno się jest przyznać nawet przed samym sobą do posiadania pewnych cech. W poznaniu siebie podstawowym celem jest określenie w jakim stopniu cechy osobowości sprzyjają lub nie sprzyjają realizacji celów i zamierzeń. Każdy z nas jest inny i najlepiej sprawdzi się w dziedzinie zgodnej z jego osobowością, jego specyficznymi cechami.
5. *Wartości i oczekiwania* czyli to co jest ważne i czego się pragnie. Planując swoją karierę zawodową należy sobie uświadomić czego oczekuje się od pracy, jakie wartości chce się w niej realizować, jakie właściwości pracy są ważne i co chciałoby się robić. Ocena własnego systemu wartości pozwala na określenie prawidłowych wyborów życiowych oraz przyczynia się do rozwoju samoświadomości.
6. Określenie swojego *stanu zdrowia* ma bardzo istotne znaczenie przy planowaniu swojej kariery zawodowej, czy też przy wyborze zawodu. Poznanie swojego stanu zdrowia wraz z poznaniem przeciwwskazań do wykonywania danego zawodu pozwoli uniknąć niewłaściwych wyborów tym zakresie.

Dróg samopoznania jest wiele. Warto sprawdzić jak nasze widzenie samych siebie pokrywa się z tym jak nas widzą inni. Można poprosić kilka osób, które dobrze nas znają i mamy do nich zaufanie, aby nam pomogły np. odpowiadając na kilka pytań. Ponadto można skorzystać z obiektywnych źródeł oceny swoich indywidualnych zdolności, umiejętności i cech. W poznaniu siebie pomocne mogą okazać się testy psychometryczne: testy zdolności i uzdolnień specjalnych, kwestionariusze zainteresowań, osobowości, temperamentu, które przeprowadzane są w poradniach psychologiczno-pedagogicznych, urzędach pracy, biurach karier uczelni wyższych.

Dokonując prostego rachunku: na pracę poświęcamy 76 800 godzin, pracując średnio przez 40 lat w ciągu 48 tygodni w roku i przez 40 godzin tygodniowo, dlatego tak istotne jest świadome planowanie swojej kariery. Jakie zatem są korzyści z prawidłowo dokonanej samooceny:

- stanowi ona podstawę podejmowania skutecznych, optymalnych decyzji zawodowych i osobistych,
- daje ona możliwość zarządzania sobą, kierowania własnym losem, bez niej zdajemy się na przypadek,
- świadomość własnych możliwości i potencjału daje energię, motywacji do działania,
- świadomość własnych zasobów stanowi podstawę poczucia własnej wartości, daje wiarę w siebie i nie pozwala rezygnować mimo przeciwności,
- determinuje ona cele, jakie sobie stawiamy, nadaje sens naszym działaniom i umożliwia dalszy rozwój.

Warto włożyć wysiłek w samopoznanie! Im szybciej uzyskamy i zaakceptujemy wiedzę o sobie, tym bardziej zwiększymy szansę na podjęcie optymalnych decyzji prowadzących do satysfakcjonującego życia zawodowego.

Opracowanie: Anna Komendera - Doradca zawodowy PUP Wadowice na podstawie podręcznika „Szukam pracy. Program szkolenia w klubie pracy”, Ministerstwo Pracy i Polityki Społecznej, Warszawa 2009.