

MINI PORADNIK

Jak zaplanować swoją karierę?



Gdzie mam
złożyć CV?

Jak wybrać
właściwe dla
mnie miejsce
pracy?

Jak zmienić swoje
życie zawodowe?

Kim zostanę
jak "dorosnę"?

KAMIŁA CZARNOMSKA
TRENING KARIERY

Witaj. Mam na imię Kamila, jestem Doradcą Kariery. Mam szczęście do cudownych klientów, którzy przychodzą do mnie, by zmienić swoje życie zawodowe. Spotykamy się na różnych etapach ich drogi na szczyt. Raz jest to zupełny początek, kiedy każdy krok stawia się niepewnie i z ogromnym lękiem. Bywa, że pomagam podnieść się z długotrwałego bezrobocia lub urlopu macierzyńskiego. Czasem zwalczam wypalenie zawodowe oraz wskazuję inne możliwości rozwoju. Jak widzisz każda historia jest inna i wymaga odmiennej strategii działania. Jest jednak jeden wspólny mianownik - z każdym klientem opracowuję indywidualny plan kariery. Dziś zrobię to również z Tobą. Zapraszam do wspólnej podróży na szczyt!

WAŻNE

Aby w pełni skorzystać z przygotowanego materiału, musisz przygotować:

- ✓ Przestrzeń, w której nikt nie będzie Ci przeszkadzać
- ✓ Czas i „wolną głowę”
- ✓ Kilka czystych kartek
- ✓ Kolorowe mazaki
- ✓ 5 przyjaciół („pod telefonem”)

KROK 1: Postawa

Pierwszym i najważniejszym składnikiem sukcesu jest wiara we własne siły. To od niej zależy wiele Twoich decyzji. To ona zmniejsza strach i sprawia, że nawet trudne zadania wydają się łatwe do zrealizowania. Czując w sobie moc sprawczą, możesz zrobić więcej i osiągać zdumiewające efekty, dlatego tak ważne jest, by dbać o poczucie własnej wartości.

Co pomaga w tworzeniu silnej koncepcji siebie? Świadomość, że „poruszamy się do przodu”. Możesz stworzyć najlepszą na świecie strategię działania, która będzie całkowicie bezużyteczna, jeśli nie zaczniesz jej realizować. Pewne jest, że napotkasz trudności, dopadnie Cię zmęczenie oraz poczucie beznadziejności, dlatego mam dla Ciebie ćwiczenie, które pomoże przetrwać chwile słabości.

ZADANIE: Wypisz 100 swoich sukcesów.

Mam nadzieję, że w Twojej głowie pojawiła się myśl „to absolutnie niemożliwe”. Jeśli obleciał Cię strach, to jeszcze lepiej. Dzięki temu wiem, że nie będzie to dla Ciebie łatwe zadanie. I takie właśnie ma być. Dlaczego? Zastanówmy się co Twój mały hejter teraz mówi?

- to bez sensu
- i tak się nie uda
- tego nie da się zrobić
- a po co mi to
- nie będę tego robić
- i tak nikt tego nie sprawdzi
- to jest głupie
- nie chce mi się
- w sumie to nie muszę tego pisać

KAMIŁA CZARNOMSKA
TRENING KARIERY

*ZADANIE: Poproś swoich przyjaciół o odpowiedzi na poniższe pytania.
To pozwoli Ci spojrzeć na siebie z nieco innej perspektywy.*

.....
(Twoje imię)

Z jakimi problemami zwracają się do Ciebie po pomoc?

Jakie 3 Twoje cechy są dla nich szczególnie ważne?

Co według nich robisz najlepiej na świecie?

Na jakie stanowisko chętnie by Cię zatrudnili?

KAMIŁA CZARNOMSKA
TRENING KARIERY



ZADANIE: Zrób test sprawdzający jakim jesteś typem osobowości (bez problemu znajdziesz go w sieci). Polecam ten skupiający się na podstawowym podziale (sangwinik, choleryk, melancholik, flegmatyk). Dzięki niemu poznasz swoje naturalne predyspozycje zawodowe, które stanowią odpowiedź na szereg pytań rekrutacyjnych (np. dlaczego mam Cię zatrudnić).

Po wykonaniu testu, powinien pojawić się krótki opis Twojego typu osobowości. Ja postanowiłam zrobić dla Ciebie małą ściągę na podstawie książki F.Littauer, *Osobowość plus w praktyce*. Zaznacz cechy, które są dla Ciebie szczególnie ważne oraz te, wymagające doskonalenia.

ŻYCZLIWY FLEGMATYK

Oazy spokoju, tak nazywam takich ludzi. Zawsze zadziwia mnie ich opanowanie, zrównoważenie i wewnętrzna równowaga. Są niezwykle przyjacielscy i uczynni, natomiast dynamika w działaniu stoi dla nich na dalszym planie. Flegmatyk bardzo dobrze odnajduje się w otaczającym go świecie, naturalnie płynie z jego nurtem, stara się nie iść pod prąd. Nie lubi konfliktów, trzyma się z dala od dramatów i nieprzyjemnych sytuacji. Wartością nadrzędną w jego życiu jest święty spokój. Zależy mu na szacunku innych ludzi. Lubi być poważany. Chce być postrzegany jako wartościowy członek zespołu, jedno z kół wpędzających maszynę w ruch. Musi czuć się potrzebny.

Osobiście znam kilku flegmatyków. Nie stają w konfrontacji z burzliwymi emocjami choleryka, wolą przeczekać burzę. Tak jak melancholicy lubią analizować co się wokół nich dzieje, ale zajmuje im to dużo więcej czasu. Przy czym bardzo rzadko się mylą i podejmują złe decyzje. Są świetnymi doradcami. Ich łagodność i naturalne ciepło wynikające z życzliwości działa kojąco na otoczenie. Są rodzinni i bardzo oddani.

"Jest bardziej ostrożny i zrównoważony, potrafi skupić uwagę na tym, co ich akurat otacza. Potrafi utrzymać jednostajną prędkość i jest na tyle mądry, aby przyspieszyć w razie konieczności. Potrafi ciężko pracować, jednak nie przejmuje się za bardzo końcowym rezultatem, bardziej koncentruje się na procesie i ludziach. Działa na innych uspokajająco, jest świetnym mediatorem."- *Osobowość plus w praktyce*.

KAMIŁA CZARNOMSKA

TRENING KARIERY

SPRAWCZY CHOLERYK

Cóż...bycie cholerykiem nie jest łatwe ☺ To taki typ osobowości, który głośno wygłasza swoje poglądy, nie boi się iść pod prąd. Jeśli masz jakiś kryzys, sytuację, która wymaga podjęcia natychmiastowych decyzji i działania - szukaj choleryka. Kocha pokazywać, że udało mu się "uratować świat przed zagładą". Choleryka trudno określić. Jeśli sam nie podejmie decyzji o zmianie, istnieje niska szansa, że posłucha kogoś innego. Choleryk słucha osób, które są dla niego autorytetami. Zaimponuje mu tylko ktoś, kto ma więcej wiedzy i doświadczenia od niego. Przyjmuje często postawę lidera, prekursora. Uwielbia być doceniany i zauważony. Chętnie dzieli się swoją wiedzą, bo lubi czuć, że jest dla kogoś inspiracją. Bardzo emocjonalnie podchodzi do powierzonych zadań, łatwo wybucha, w gniewie potrafi powiedzieć wiele przykrych słów, przy czym nie chowa długo urazy. Ciężko znosi niepowodzenia i porażki. Towarzyszy mu schemat - jak kocha to na zawsze, jak nienawidzi to do grobowej deski. Lubi być "jakiś". Gardzi obojętnością i niewidzialnością.

"Idzie przez życie w szybkim tempie, emanując energią. Patrzy daleko przed siebie, nie spuszcza oka z obranego celu. Łatwo przejmuje dowodzenie - bez proszenia - często jednak nadeptuje ludziom na odcisk. Bywa głośny i natarczywy, czym zraża do siebie osoby wrażliwe. Mknie przez cały dzień, nie zwalniając wieczorem, aż w końcu padnie wycieńczony. Dąży do nagrody, zmierza do celu i często w pośpiechu umyka mu piękno całego tego procesu"- *Osobowość plus w praktyce.*

PERFEKCYJNY MELANCHOLIK

Melancholik perfekcyjnie „ogarnia” otaczający go świat. Znajdzie zaginiony kalendarz, przypomni o tym co trzeba zrobić, podsunie prostsze rozwiązanie skomplikowanych problemów. Jest świetnym planistą i strategiem. Dzięki naturalnej skłonności do analizowania i przetwarzania informacji, rzadko podejmuje decyzje, z których nie jest zadowolony. Najcenniejszą wartością jest posiadanie informacji, dlatego jest zawsze świetnie przygotowany. Genialnie przygotowuje raporty, ułoży logistykę, podejmie się organizacji i rozdzielania zadań. Melancholik to osoba dość skryta, ceniąca ciszę, święty spokój i możliwość zastanowienia się nad daną sytuacją. Nierzadko wyczuwa stany emocjonalne innych osób, często biorąc je "do siebie".

"Są emocjonalni, ale niezbyt otwarci, twardo stąpają po ziemi, nie boją się ciemności, a czasem lubią zgłębiać jej tajemnice. Zawsze zorientowani w sytuacji, zwracają uwagę na szczegóły, zwłaszcza gdy inni je lekceważą. Są wymagający i potrafią patrzeć krytycznym okiem. Gdy zasłużysz na ich zaufanie, są ciepli i kochający, lecz mają skłonności do bronięcia swojej przestrzeni"- *Osobowość plus w praktyce.*

SANGWINIK

To najbardziej radosny typ osobowości. Sangwinik chodzi wiecznie uśmiechnięty, wesoły, pozytywnie nastawiony do świata. Uwielbia ludzi, świetnie buduje relacje, wszędzie go pełno, ale najbardziej lubi "jak jest fajnie". Sangwinika zawsze widać. Gwiazda niejednego wieczoru, zawsze znajduje się w centrum uwagi. To on pierwszy zgłasza się do odpowiedzi, prezentuje oferty, jest najbardziej aktywny. Kocha być lubiany, chętnie angażuje się w nowe przedsięwzięcia. Na pierwszy rzut oka można go rozpoznać po ciekawości i radości dziecka. Najszybciej reaguje na nowe bodźce, kocha zmiany, nienawidzi stagnacji, z entuzjazmem zareaguje na hasło " impreza". Mówi się o nich - do tańca i do różańca.

KAMIŁA CZARNOMSKA

TRENING KARIERY

„Są z natury słodcy i mili, chcą być przez wszystkich kochani, pod wpływem czyjejs zniewagi potrafią natychmiast zalać się łzami. Ich typową reakcją na stres jest chodzenie od gabinetu do gabinetu, powtarzanie swojej smutnej opowieści i szukanie współczucia oraz kogoś, kto ich przytuli. Są weseli, rozrywkowi, traktują życie jak zabawę. Często bywają głośni i szokujący. Bywają też roztargnieni i często zapominają o złożonych obietnicach”- *Osobowość plus w praktyce*.

Rzadko się zdarza, by ktoś reprezentował tylko jeden typ osobowości. Naturalnie każdy posiada cechy, które można przypisać do choleryka, sangwinika, flegmatyka lub melancholika. Często występują „naturalne mieszanki” typów osobowości, w których jedna jest dominująca, a druga uzupełniająca. W moim przypadku dominuje choleryk z domieszką sangwinika. Florence Litauer wyróżnia cztery naturalne kombinacje:

SANGWINIK+ CHOLERYK

Podwójny ekstrawertyk. Co myśli? „Wszyscy będziemy się świetnie bawić, o ile zgodzicie się, żeby było po mojemu” Nie każdy za nim podąży, ale wielu zapewni rozrywkę. Nadają się na prezesów klubów lub firm, o ile faktycznie wykorzystują swoje silne strony. Świetnie odnajdują się w roli managera lub kierownika, ze względu na decyzyjność i poczucie sprawowania kontroli.

CHOLERYK+ MELANCHOLIK

Ekstrawertyk z domieszką introwertyka. Co myśli? „Ja tu rządę, a wy lepiej zróbcie to idealnie”. Sprawia wrażenie wymagającego, ale to dzięki niemu zespół dobiegnie do mety. Często zasiadają w radach nadzorczych, piastują stanowiska zarządzające. Imponują inteligencją i zaradnością.

MELANCHOLIK+ FLEGMATYK

Podwójny introwertyk. Co myśli? „W poszukiwaniu doskonałości przepłynę siedem mórz, o ile nie będzie fal”. Często trzeba się mocno napracować, aby pozyskać jego zaufanie, jeśli ci się to uda - pójdzie za Tobą w ogień. Jest to zazwyczaj osoba darzona ogromnym szacunkiem, do której zwraca się po radę i opinię. Lubi mediacje i prowadzenie rozmów pokojowych.

FLEGMATYK+ SANGWINIK

Intro - ekstrawertyk. Co myśli? „Lubię cię takim jakim jesteś i chcę się tylko zabawić”. Są powszechnie lubiani. Dusza towarzystwa. Ze wszystkiego potrafi żartować, lubią długo pospać unikają sytuacji konfliktowych i trudnych.

KAMIŁA CZARNOMSKA
TRENING KARIERY

PODSUMOWANIE

FLEGMATYK:

- załagodzi wszelkie spory
- zawsze znajdzie wspólny mianownik
- zachowa spokój w sytuacjach trudnych i konfliktowych
- szybko dostosowuje się do zmian
- jest odporny na presję
- optymalizuje pracę zespołu
- jest spostrzegawczy
- posiada umiejętność efektywnego słuchania

CHOLERYK:

- urodzony lider i przywódca
- szybko podejmuje decyzje i działania
- posiada silny charakter
- świetnie zarządza sytuacjami kryzysowymi
- jest niezależny i samodzielny
- jest ukierunkowany na cel, który musi osiągnąć
- dobry organizator
- umiejętnie deleguje zadania
- genialnie pobudza do działania

MELANCHOLIK:

- stworzy najlepsze analizy i raporty
- trzyma się harmonogramu działania,
- świetny planista i strateg
- zorganizowany, zaradny, samodzielny
- szybko dostrzega i diagnozuje problemy
- jest lojalny wobec zespołu
- perfekcjonista

SANGWINIK:

- świetnie buduje relacje z innymi ludźmi
- stworzy genialną bazę klientów
- dba o dobre nastawienie zespołu
- gwarantuje przyjazną i pozytywną atmosferę
- rozładuje napięcie w grupie
- rewelacyjnie zaprezentuje projekt
- nie boi się wystąpień publicznych
- trudno go zapomnieć
- wymyśla nowe sposoby wykonywania zadań

Mój typ osobowości

Mocne/słabe strony

Znając swoje naturalne predyspozycje, czas zastanowić się, w jakim miejscu chcesz pracować. Kiedyś pragnęłam być „panią z korporacji”, do momentu, w którym odpowiedziałam sobie na poniższe pytania. Zestawiając swoją wartość serca z realiami potencjalnej pracy, okazało się, że nie mogę znaleźć wspólnego mianownika. To dało mi do myślenia i skłoniło do refleksji nad zmianą drogi zawodowej. Jeśli chcesz świadomie zaplanować ścieżkę kariery, oprócz swoich zasobów, musisz wziąć pod uwagę ważne dla Ciebie aspekty dotyczące potencjalnego miejsca zatrudnienia.

KAMIŁA CZARNOMSKA
TRENING **KARIERY**

ZADANIE: *Odpowiedz najszczerzej jak potrafisz na poniższe pytania.*

Jakimi wartościami kierujesz się w życiu? Która z nich jest najważniejsza?

W jakim miejscu chcesz pracować? Jaka powinna panować tam atmosfera?

Jak wyobrażasz sobie idealnego szefa? W jaki sposób motywuje Cię do działania, egzekwuje wykonywanie zadań, przekazuje informacje zwrotną?

Za co chcesz być wynagradzany/a?

Nasze wartości oraz styl życia często warunkuje wybór odpowiedniej ścieżki zawodowej. Jeśli kochasz podróże, rozważ karierę freelancera, która umożliwi realizację zadań w każdym miejscu na świecie 😊 Jeśli jesteś typem „stadnym” i kochasz pracę w zespole, home office może nie być dla Ciebie. Planując kolejne kroki na drodze zawodowej musisz wziąć pod uwagę wszystkie aspekty swojej osobowości. Jeśli tego nie zrobisz, może się okazać, że podejmiesz się zajęcia, które za miesiąc lub dwa zaprowadzi Cię znowu do obecnej sytuacji.

KROK 3: Plan długoterminowy

Przy kreowaniu planu swojego życia zawodowego, warto obrać konkretny kurs oraz cel, do którego zmierzasz. Właśnie dlatego zapraszam Cię do wykonania własnej mapy marzeń, czyli planszy, na której należy umieścić wszystkie swoje pragnienia (można je namalować lub wykleić). Ja swoją robiłam przez 3 godziny, bo włożyłam w nią dużo serca. Jest bardzo osobista, dlatego jej nie pokażę, ale poniżej znajdziesz schemat, na którym się opierałam. Mapa marzeń z założenia powinna być kolorowa i pełna dobrych emocji. Ma pokazać Ci najlepszą z możliwych wizji Twojego życia.

Pewnie teraz zastanawiasz się, co Ci da taka zabawa z kredkami. Moja mapa marzeń wisi nad łóżkiem od 3 miesięcy. Na 20 głównych marzeń, spełniły się 3 i pół :) Widząc codziennie swoje cele, łatwiej dostrzegam możliwości i szanse, które pomogły mi je osiągnąć. To trochę tak, jakbym nałożyła lepsze okulary, wystrzające obraz. Mapa to również "ściąga" i "przypominajka", niepozwalająca odłożyć swoich planów na „kiedys”. Trudno "zapomnieć" o czymś, co się codziennie widzi :)

Pamiętaj, że sama plansza nie dokona cudu i nie sprawi, że życie zacznie układać się po Twojej myśli. Ma charakter motywatora i kompasu, który wskaże Ci drogę, jeśli się zgubisz. Dobrze wykonana, zawiera Twoje wyobrażenia na temat tego co chcesz osiągnąć z niżej przedstawionych kategorii. Gotową mapę powieś w widocznym miejscu. W trakcie całego procesu zastanów się jaki zawód, branża lub stanowisko da Ci możliwość realizacji marzeń. Jeśli chcesz mieć dużą rodzinę, praca w korporacji, gdzie nierzadko zostaje się po godzinach, może stanowić prawdziwe wyzwanie, ale jeśli lubisz podróżować, duża firma szybciej znajdzie fundusze na wyjazdy służbowe, niż małe przedsiębiorstwo. Jestem pewna, że już wiesz o co mi chodzi, dlatego dłużej Cię nie zatrzymuję – czas działać.

finanse dom i rodzina
PODRÓŻE zdrowie
przyjaciele czas wolny
wizja siebie edukacja



KROK 4: Podglądanie

Istnieje bardzo duże prawdopodobieństwo, że ktoś przed Tobą spełnił marzenia podobne do Twoich. Zamiast więc głowić się jak to zrobić, dowiedz się jakie trzeba podjąć działania, by odnieść wymarzony sukces. Zbierz wszystkie elementy i zacznij tworzyć odpowiednią układankę. Udało Ci się ustalić swoje przewagi konkurencyjne, znasz najmocniejsze cechy charakteru oraz naturalne predyspozycje. Wiesz też jakie masz pragnienia, wartości serca również zostały zdefiniowane. Przejrzyj jeszcze raz swoje notatki i zapisz poniżej najważniejsze spostrzeżenia na temat swojej osoby.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Mając takie podsumowanie, spróbuj zastanowić się na jakim stanowisku i w jakiej branży masz szansę się rozwijać. Skoncentruj się na konkretnym nazwaniu tych obszarów. Dzięki temu łatwiej będzie Ci wykonać następane zadanie. Szukaj tak długo, póki nie dojdiesz do np. „managera sprzedaży”.

KAMIŁA CZARNOMSKA
TRENING KARIERY

***ZADANIE:** Ustal swój profil zawodowy. Wpisz konkretną frazę (np. specjalista ds. logistyki) w wyszukiwarkę na portalach z ogłoszeniami i linkedin. Przeanalizuj umiejętności zawarte w sekcji „wymagania” oraz na profilach osób reprezentujących dane stanowisko. Sprawdź jakie kompetencje już posiadasz, a które musisz jeszcze zdobyć.*

MAM:

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

MUSZĘ ZDOBYĆ:

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

KROK 5: Action plan

I na koniec mam coś, co pozwoli Ci monitorować Twoje działania i nie zbaczać z kursu. Poniżej zamieściłam kilka tabel, które warto wypełnić raz w tygodniu. Pomogą sprawdzić, w którym miejscu jesteś oraz co jeszcze musisz zrobić. Będą też idealnym podsumowaniem tygodnia i barometrem postępów.

Podsumowanie tygodnia

Główny cel

Co udało mi się zrobić?

-
-
-
-
-

KAMIŁA CZARNOMSKA
TRENING **KARIERY**

Najważniejsze sukcesy

-
-
-
-
-
-
-
-

Nad czym muszę popracować	Piorytety przyszłego tygodnia

Mini notatki

KAMIŁA CZARNOMSKA
TRENING KARIERY

Dziękuję za zapoznanie się z treścią mojego mini poradnika. Mam nadzieję, że był dla Ciebie inspiracją i dostarczył odpowiedzi na nurtujące Cię pytania. Jeśli jednak czujesz niedosyt i chcesz lepiej poznać mechanizmy rynku pracy, zapraszam do kontaktu.

Kamila Czarnomska
Doradca Kariery

