

ZAPLANUJ SWOJĄ KARIERĘ

Wraz z rozpoczęciem się XXI wieku zmieniła się natura pracy. Nie możemy już liczyć na to, że opanujemy umiejętności, które pozwolą nam wykonywać jakiś zawód do emerytury. Stale musimy nabywać nowych umiejętności i aktualizować wiedzę, którą posiadamy. Świat zmienia się zbyt szybko, umiejętności, które dzisiaj są potrzebne - jutro, być może, będą wykonywać roboty. Psychologowie pracy przewidują, że w przyszłości wykonywanie zawodu będzie wymagać uczenia się przez całe życie. Dotyczyć to będzie zwłaszcza szeregowych pracowników i ludzi ze średnim wykształceniem. Szkolenia staną się prawdopodobnie już niedługo nieodłącznym aspektem kariery zawodowej (co jest dobrą wiadomością dla ludzi organizujących różnego rodzaju szkolenia). A chyba największe szanse poradzenia sobie w tych warunkach mają osoby, które myślą o kilku karierach naraz i nie zaniebują kształcenia siebie nawet wtedy, gdy sprzątają się dobrze.

Nowy pracodawca

Badania pokazują, że dzięki opanowaniu nowych umiejętności prawie 80% osób jest w stanie znaleźć nowego pracodawcę. Gdy tworzymy plany

własnej przyszłości, warto zadbać o to, by nasza kariera miała szanse rozwijać się, a nie polegała jedynie na wykonywaniu przez lata tych samych czynności. To ważny element, który nie zawsze bierzemy pod uwagę: umiejętność planowania i przewidywania swojej kariery. Psychologowie wykonali wiele badań, z których wyłania się dość zwięzły opis kariery, która stoi przed osobą rozpoczynającą pracę zawodową.

Zrobić karierę

Typowa kariera przebiega w trzech etapach. Pierwszy z nich to „budowanie podstaw”. Ten etap trwa od 20 do ok. 40 roku życia. Wtedy właśnie tworzymy podwaliny swojej profesji i dostosowujemy się do rutyny pracy. W środku tego okresu, dzięki awansom i osobistej satysfakcji albo zwolnieniom czy niechcianym przeniesieniom, zaczynamy rozumieć, czy zmierzamy do upragnionego celu. Jeśli tak - zwiększa się nasze zaangażowanie w pracę i poczucie satysfakcji. Jeśli nie - konieczna jest refleksja nad swoją pracą, modyfikacja planów, czyjaś porada i wsparcie bliskich.

W drugim etapie, który trwa od 40 do ok. 55 roku życia, pojawia się

tak zwany kryzys wieku średniego. Pojawia się u nas świadomość, że się starzejemy. Mogliśmy zbliżyć się do upragnionych celów, ale może się pojawić także lęk przed tym, że nie osiągniemy ich nigdy. Ba! Możemy zrozumieć, że wymarzone cele nam umkną. Ten czas Carl Gustav Jung uważał za przełomowy dla naszego życia, bowiem wtedy właśnie pojawia się u ludzi pragnienie czerpania z wewnętrznych potencjałów duszy, które do tej pory były zaniedbywane. Trochę to jest tak, jakbyśmy zaczęli bardziej cenić życie dla samego życia

i ogniskowali swoje wysiłki na tym, by „być sobą”, cokolwiek miałyby to znaczyć. Ten okres czasem prowadzi do zmiany zainteresowań, prowadzi do zmiany spędzania czasu. Poszukujemy nowych wyzwań, nowej satysfakcji, uprawiamy hobby i szukamy nowych związków z ludźmi. Często w tym okresie pojawia się także zmiana pracy.

Ostatni etap kariery zawodowej to tak zwany spadek. Po 55 roku życia, od przejścia na emeryturę pojawia się świadomość końca pracy zawodowej, której poświęciliśmy całe dorosłe życie. Musimy wziąć pod uwagę zmniejszenie dochodów i mniejszą wydolność fizyczną. Emerytura oznacza również zmianę poczucia tożsamości, ale często także utratę kolegów i kontaktów

towarzyskich wraz z opuszczeniem miejsca pracy.

Wybitny psycholog rozwojowy - Erik Erikson - uważał, że największe szanse przeżycia swojego czasu z satysfakcją mają ci ludzie, którzy wiele próbowali. Którzy parali się wieloma czynnościami i „z niejednego pieca chleb jedli”. Oni bowiem, łatwiej niż inni, odkrywają w trakcie tych prób, kim tak naprawdę są, do czego się nadają i czego pragną. Zaś nasz rodak, wybitny pisarz - Joseph Conrad - napisał onegdaj, że „Być może jedyną, co naprawdę możemy osiągnąć na tej ziemi, to odrobina samowiedzy”.

dr Marcin Florkowski
psycholog

ŚWIAT OGRODZEŃ

Zapewniamy transport i montaż

Nasze produkty są znakowane
znakiem jakości C € i produkowane
są zgodnie z normą PN-EN 12839:2012

Grabów nad Prosną, ul. Kolejowa 31; tel. 665 981 750, 693 584 851;
www.swiatogrodzen24.pl
godziny otwarcia: Pon.- Pt.: 8.00 - 17.00 Sobota: 8.00 - 13.00
(produkcja i sprzedaż)

OGRODZENIA BETONOWE • WIATY • GARAŻE • PANEL
OGRODZENIOWY • SIATKA OGRODZENIOWA

RATY



SONDA

Sposób na karierę i sukces

Rożm. K. Przybysz
Fot. S. Szmatuła



Miłosz Ziętek uczeń ZS nr 2

Uważam, że przez całe życie powinniśmy się rozwijać, szczególnie zawodowo. Jest to ważne przede wszystkim dlatego, że dzięki poszerzeniu swojej wiedzy możemy zarobić, ale również zmienić pracę na taką, która nas w pełni usatysfakcjonuje. Gdy przestaniemy poszerzać swoje horyzonty, możemy pozostać na stanowisku, które w pewnym momencie zacznie nas po prostu irytować, przełoży się to na całe nasze życie, bo jeżeli praca nas frustruje, będziemy tę frustrację przenosić na życie prywatne.

Niektórzy twierdzą, że gdy zdobędziemy jedną stabilną pracę, to nie powinniśmy szukać już niczego innego. Ja się z tym zupełnie nie zgadzam, nawet jeżeli mielibyśmy co roku zmieniać miejsce zatrudnienia, to warto - w końcu trafimy na coś, co będzie nam dawało radość i satysfakcję.

Mówiąc szczerze, jeszcze nie myślałem o tym, jaką ścieżkę kariery wybiorę, jednak na pewno nie pójdę na tak zwany żywioł. Będę szukał czegoś, co połączy zarówno moją pasję, jak i wiedzę, którą już posiadam lub którą zdobędę.

Zdarza się, że jeżeli pracujemy w wielkiej korporacji, to możemy w pewnym momencie zatracić siebie i swoje wartości. Nigdy nie powinno być tak, że praca jest całym naszym życiem. To ma być dodatek, uzupełnienie codzienności. Musimy znaleźć równowagę i czas na rodzinę, miłość i przyjemności.

Nie ma jednego sposobu na sukces zawodowy - każdy musi znaleźć swoją drogę, którą będzie chciał podążać. Jeżeli chodzi o życie osobiste, to myślę, że jeżeli znajdziemy osobę, która będzie nas kochać i wspierać, możemy bezsprzecznie twierdzić, że osiągnęliśmy sukces.



Gizela Szczerbuk emerytka

Jestem z tego pokolenia, które trzymało się jednej pracy przez całe życie - od wykształcenia aż po emeryturę. Uważam jednak, że każdy powinien podnosić swoje kwalifikacje, a nie spoczywać na laurach. Ja, ze względu na swój zawód, miałam obowiązek się doszkalać i, według mnie, tak właśnie powinno być. Nie chodzi tutaj jedynie o to, by utrzymać się w zawodzie, ale również o to, by być zadowolonym z tego, co się robi.

Patrząc z perspektywy czasu, nie wiem, czy drugi raz zdecydowałabym się na taki sam zawód. Muszę przyznać, że na emeryturę szłam może niechętnie, ale zdecydowanie wyeksploatowana.

Kiedyś pracę się dostawało i się jej trzymało, nie było też problemu, by zostać zatrudnionym. Dziś młodzi ludzie podchodzą do tego trochę inaczej - jeżeli nie w tym zawodzie, to w innym. Moje pokolenie kładło nacisk na to, by od początku zajmować się tym, w czym czujemy się spełnieni.

Uważam, że współczesne czasy zmuszają ludzi do pracy ponad siły. Pogoń za karierą, pieniędzmi, swoisty wyścig szczurów może doprowadzić do problemów zdrowotnych, ale również zatracenia siebie i równowagi pomiędzy życiem zawodowym i prywatnym. Powinniśmy umieć oddzielić pracę od rodziny, pasji, przyjaciół. Niektórzy starają się pogodzić rodzinę i karierę, ale nie każdemu się to udaje.



Aleksandra Kaźmierczak wychowuje dziecko

Wydaje mi się, że powinniśmy się przez całe życie rozwijać. Każdy z nas ma inne pasje, różnego rodzaju wyzwań, w czym innym czuje się szczęśliwy i usatysfakcjonowany. Powinniśmy szukać tego, co będzie sprawiało nam przyjemność. Przykładowo ja poszłam do technikum żywienia, jednak wybrałam zupełnie inny kierunek studiów - rachunkowość. W pewnym momencie odkryłam po prostu, że muszę coś zmienić, że chcę zajmować się zupełnie czym innym. Teraz jestem bardzo zadowolona ze swojego wyboru.

Uważam, że lepiej częściej zmieniać pracę, ale w końcu odkryć, co nas fascynuje, niż pozostać na jednym stanowisku, bo to jest bezpieczne. Jeżeli, wstając rano do pracy, czujemy niechęć, to najwyższa pora wykonać krok naprzód, podjąć ryzyko i nawet zmienić swoje życie o 180 stopni. Tylko po to, by móc na nowo cieszyć się z tego, czym się zajmujemy.

Kiedyś wychodziłam z założenia, że co ma być, to będzie. Nie do końca przykładam wagę do tego, co będę w przyszłości robić. Minęło kilka lat, nim dojrzałam do podejścia, jakim się teraz kieruję. Rozpaznam, że warto odłożyć czas na rozpoznanie, czego oczekujemy od życia zarówno zawodowego, jak i prywatnego.

Nie ma jednego uniwersalnego sposobu na sukces - każdy musi odkryć swoje wartości, zalety i mocne strony i je po prostu rozwijać. Dzięki temu na pewno osiągnie swoje cele i założenia.



Leszek Olek, Kajetan Domagała i Patryk Olejniczak uczniowie technikum

Zgodnie z powiedzeniem, że człowiek uczy się przez całe życie, wychodzimy z założenia, że swoją wiedzę powinniśmy pielęgnować i poszerzać na każdym etapie. Nie chodzi tutaj tylko o rozwój zawodowy, ale również prywatny. Nie wszystkie umiejętności, które zdobywamy, wykorzystujemy tylko w pracy, ale również w kontaktach międzyludzkich. Rozwój osobisty jest bardzo ważny.

Wolelibyśmy zmieniać pracę i szukać tej, która będzie spełniała zarówno nasze wymagania pod względem wykonywanych czynności, ale również pod względem finansowym. Nie powinno być tak, że robimy coś, w czym się nie do końca czujemy, ale przystajemy na to, bo dzięki temu zyskujemy stabilność. W ostateczności może zdarzyć się tak, że nie będziemy w stanie znieść naszej pracy. Lepiej szukać tak długo, aż będziemy pewni, że to jest właśnie to, co sprawia nam radość i czym chcemy zajmować się dłużej. Oczywiście najlepiej byłoby połączyć odpowiednie pożytecznym - zarabiać odpowiadnie na potrzeby w pracy, którą po prostu lubimy.

Pogoń za karierą, wielkie korporacje powodują, że w pewnym momencie możemy przestać dostrzegać to, co najważniejsze w życiu - czyli rodzina, przyjaciele, miłość. Najczęściej jest tak, że wpadamy w pułapkę kariery, pniemy się po jej szczytach i nagle okazuje się, że mamy pieniądze, mamy wysoki status społeczny, ale jesteśmy po prostu samotni i nieszczęśliwi.

Jest jeden sprawdzony sposób na sukces - dążenie do tego, co się lubi, co daje satysfakcję i przyjemność.



Nicola Andrzejewska uczennica I LO

Moim zdaniem rozwój zawodowy jest bardzo ważny. Wychodzę z założenia, że co parę lat powinniśmy zmieniać pracę, to kształci człowieka. Praca, która nas zadowala, nie tylko przynosi pieniądze, ale jest też przyjemnością. Uważam, że zmieniając zajęcie powinniśmy kierować się tym, co sprawi, że będziemy szczęśliwi, a przy okazji trochę zarobimy.

Zawsze są jakieś plany, ale nigdy nie możemy mieć pewności, jak się nasze życie potoczy. Powinniśmy być otwarci na różne propozycje, a nie obierać jedną ścieżkę i nie zgadzać się na żadne ustępstwa. Może być tak, że po latach zajmowania się jedną rzeczą okaże się, że spełnienie osiągniemy w czymś zupełnie innym.

Dużo się mówi w dzisiejszych czasach o pogoni za pieniędzmi, o swoim wyścigu szczurów, szczególnie w dużych korporacjach. Niestety, wiąże się to z zatracaniem podstawowych, bardzo ważnych wartości. Można zarzykować stwierdzenie, że tracimy naszą ludzką część i zmieniamy się w pewnego rodzaju roboty.

Według mnie, sposobem na sukces jest ciągłe kształcenie się, szukanie sobie celów, do których dążymy, i zainteresowań, które chcemy rozwijać. Nie powinniśmy się nigdy poddawać, nawet jeśli powiniemy nam się noga. Ważne jest, byśmy wierzyli w siebie i swoje możliwości. Zwątpienie zdarza się każdemu, ale musimy nauczyć się je przesygnąć.

W życiu osobistym trzeba umieć przyznawać się do błędów, patrzeć na potrzeby drugiej osoby, uznawać kompromisy. W miłości nie chodzi o wygląd czy pieniądze, ale o prawdziwe uczucie.