

ROZWIJAJ SWOJĄ KARIERĘ

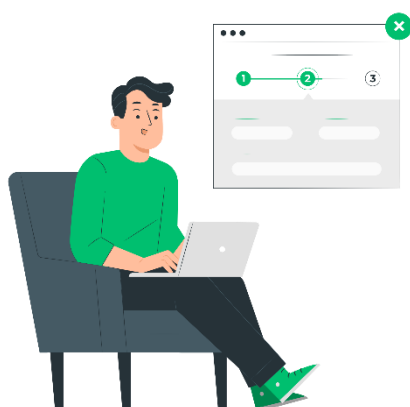
KROK 1: POZNAJ SWOJE CELE I ZAINTERESOWANIA



ZACZNIJ OD SIEBIE

Pierwszym krokiem w dążeniu do jakiegokolwiek kariery jest rozpoczęcie od siebie. Poświęcenie czasu na sprecyzowanie, co lubisz i co jest dla Ciebie ważne w karierze, ułatwi stworzenie ścieżki, która będzie dla Ciebie odpowiednia.

Dostępne tutaj zasoby **nie** mają na celu mówić Ci, co masz robić ani jaką karierę wybrać. Mają one pomóc Ci w rozpoczęciu myślenia o swoich planach zawodowych i mogą służyć jako punkt wyjścia do rozmów z zaufanymi dorosłymi, którzy pomogą Ci osiągnąć Twoje cele.



BADANIA ZAWODOWE

Ocena **predyspozycji zawodowych** (zwana również ankietą) może pomóc Ci określić, co jest dla Ciebie ważne, i ułatwić wybór kariery, która Ci odpowiada. Różne oceny koncentrują się na różnych obszarach, takich jak wartości, zainteresowania lub umiejętności.

OCEŃ I ZASTANÓW SIĘ

Wykonaj jedną lub więcej ocen z każdej sekcji na następnych stronach i wypełnij tabele na stronach 6 i 7 tym, czego dowiesz się o sobie.

Odwołaj się do tych informacji w kolejnych krokach.

Wartości

Zainteresowania

Umiejętności

Cele

WARTOŚCI

Wartości osobiste to Twoje przekonania o tym, co jest dla Ciebie ważne.

Wartości mogą kształtować Twoje zachowania i priorytety. W pracy, wartości nadają nam poczucie celu i motywacji. Znalezienie pracy zgodnej z Twoimi wartościami prowadzi do większego zadowolenia. Każda osoba ma inny zestaw wartości, który nią kieruje, dlatego ważne jest zrozumienie własnego, unikalnego zestawu wartości.



WYKONAJ KRÓTKĄ ANKIETĘ

Uzupełnij poniższą bezpłatną ocenę wartości **zawodowych**. Zajmie to około 10-15 minut.

SORTOWANIE KART WARTOŚCI **ZAWODOWYCH**

Indywidualne rozwiązania **zawodowe**

<https://www.icscareers.com.au/card-sort/>

Język polski



Język angielski



WYPEŁNIJ KOLUMNĘ WARTOŚCI NA WYKRESIE

Jakie jest twoich pięć najważniejszych wartości zawodowych? Zapisz je w wyznaczonych miejscach na wykresie na **stronie 6**, a następnie dla każdej z nich napisz krótką definicję własnymi słowami.

ZAINTERESOWANIA

Przy tak wielu rodzajach pracy do wyboru, wiedza o tym, co lubisz robić, może pomóc w podjęciu decyzji.



Ankiety dotyczące zainteresowań zawodowych mają na celu zidentyfikowanie Twoich preferencji i zainteresowań oraz powiązanie ich z potencjalnymi ścieżkami kariery. Te ankiety NIE mają na celu powiedzenia Ci, co powinieneś/powinnaś robić – żaden test nie jest aż tak dobry! Zamiast tego możesz wykorzystać wyniki do zawężenia wyboru do kilku obszarów kariery, które warto dalej eksplorować, lub do wyeliminowania obszarów, którymi nie jesteś zainteresowany/a.

WYPEŁNIJ KRÓTKĄ ANKIETĘ DOTYCZĄCĄ ZAINTERESOWAŃ ZAWODOWYCH



Wypróbuj **jedno** z bezpłatnych zasobów wymienionych poniżej LUB skontaktuj się z lokalną szkołą, biblioteką lub centrum kariery, aby dowiedzieć się, czy oferują one dostęp do płatnych ankiet dotyczących zainteresowań zawodowych dla uczniów.

KWESTIONARIUSZ ZAINTERESOWAŃ ZAWODOWYCH

<https://zpe.gov.pl/a/mlodziezowy-kwestionariusz-zainteresowan-zawodowych---mlokozy/DIE0tmUzX>



FILTR PREFERENCJI

Mapa Karier

<https://mapakarier.org/filtr-preferencji/>



PROFESJONALNY TEST PREDYSPOZYCJI

Wojewódzki Urząd Pracy w Katowicach

<https://wybierz-zawod.eu/>

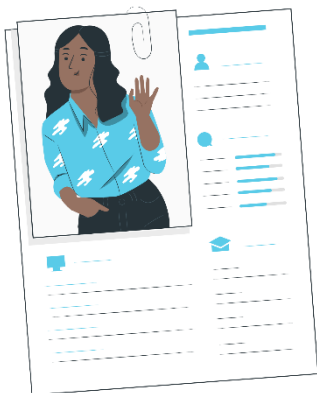


WYPEŁNIJ KOLUMNĘ ZAINTERESOWAŃ NA WYKRESIE



Jakie są trzy branże lub zawody, które najbardziej pasują do Twoich zainteresowań? Jaki jest jeden obszar branży, który najmniej pasuje do Twoich zainteresowań? Zapisz je w wyznaczonych miejscach na wykresie na **stronie 6**.

UMIEJĘTNOŚCI



Umiejętność to zdolność do wykonywania czegoś w sposób kompetentny.

Możesz odkryć, że niektóre umiejętności przychodzą Ci naturalnie, podczas gdy inne możesz ćwiczyć, aby je poprawić. Każde stanowisko wymaga określonego zestawu umiejętności, aby odnieść sukces, dlatego ważne jest, aby wiedzieć, jakie umiejętności posiadasz (i chcesz wykorzystać) oraz jakie umiejętności będziesz musiał/a rozwinąć, aby podążać wymarzoną ścieżką kariery. Istnieje wiele różnych rodzajów umiejętności, które pomogą Ci w miejscu pracy.



WYPEŁNIJ KRÓTKĄ ANKIETĘ DOTYCZĄCĄ UMIEJĘTNOŚCI W MIEJSCU PRACY

Skorzystaj z **jednego** z bezpłatnych zasobów poniżej, aby dowiedzieć się o różnych zestawach umiejętności w miejscu pracy i zidentyfikować swoje najsilniejsze umiejętności.

MOJE UMIEJĘTNOŚCI OSOBISTE

<https://my-ps.eu/rodzaje-umiejetnosci-na-podstawie-zintegrowanej-strategii-umiejetnosci-2030/>

Język polski



ĆWICZENIE PODSTAWOWYCH UMIEJĘTNOŚCI

ALIS

<https://alis.alberta.ca/careerinsite/know-yourself/core-skills-exercise/>

Język angielski



WYPEŁNIJ KOLUMNĘ UMIEJĘTNOŚCI NA WYKRESIE

Jakie jest twoich pięć najważniejszych umiejętności w tej chwili? Jakie umiejętności chciałbyś/chciałabyś regularnie wykorzystywać w swojej idealnej pracy? Jakie są trzy umiejętności, które chciałbyś/chciałabyś poprawić? Zapisz je w wyznaczonych miejscach na wykresie na **stronie 7**.

CELE

Teraz, gdy dowiedziałeś/-aś się więcej o sobie, możesz wykorzystać te informacje do wyznaczenia celów dla swojej ścieżki kariery.

Być może masz już pomysł na wymarzoną pracę, a może nadal rozważasz wiele ścieżek – to w porządku! Twoje plany kariery nie muszą być jeszcze ustalone na stałe.



CZTERY KATEGORIE¹ CELÓW ZAWODOWYCH:

PRZYKŁADY

ROZWÓJ ZAWODOWY

Cele dotyczące poprawy wyników w pracy. Są to cele, aby stać się lepszym w tym, co robisz i pięć się po drabinie sukcesu.

Krótkoterminowe: Księgowy chce stać się bardziej efektywny w przetwarzaniu płatności.
Długoterminowe: Księgowy chce zostać awansowany na stanowisko starszego kierownika.

ROZWÓJ OSOBISTY

Cele dotyczące samodoskonalenia. Chociaż cele te są często związane z rozwojem zawodowym, wykraczają poza Twoją karierę.

Krótkoterminowe: Zwiększanie liczby przyjaciół w pracy.
Długoterminowe: Budowanie silnej sieci kontaktów z innymi profesjonalistami.

ROZWÓJ EDUKACYJNY

Cele, które skupiają się na poprawie umiejętności poprzez kursy szkoleniowe lub zdobycie stopnia naukowego.

Krótkoterminowe: Programista komputerowy chce nauczyć się nowego języka kodowania.
Długoterminowe: Programista komputerowy chce wrócić na studia, aby uzyskać tytuł magistra informatyki.

ROZWÓJ PRZYWÓDZTWA

Cele te są bardzo podobne do celów rozwoju zawodowego, ale koncentrują się na osiągnięciu pozycji przywódczych i awansowaniu.

Krótkoterminowe: Sous-chef w restauracji chce awansować na stanowisko szefa kuchni.
Długoterminowe: Szef kuchni chce pewnego dnia otworzyć własną restaurację.



WYPEŁNIJ KOLUMNĘ CELE W TABELI

W miejscach przewidzianych w tabeli na **stronie 7**, zapisz swoje cele zawodowe, po jednym dla każdej kategorii. Rozważ cele krótko- i długoterminowe.

¹ Adaptacja z *Setting Different Types of Career Goals*, Big Future, <https://bigfuture.collegeboard.org>

KROK 1: ODKRYWAJ SVOJE ZAINTERESOWANIA I CELE



Po wykonaniu powyższych kroków, wypełnij tabele na stronach 6 i 7 zebranymi informacjami.

Podziel się swoimi pytaniami i pomysłami na dalsze poszukiwania z zaufaną osobą dorosłą, taką jak rodzic, nauczyciel, doradca zawodowy lub szkolny.

MOJE WARTOŚCI

Znajomość swoich wartości pomoże Ci zdecydować, jakimi zawodami się zajmować, abyś mógł/mogła czuć motywację i satysfakcję w pracy.

Zapisz 5 najważniejszych wartości i opisz każdą z nich własnymi słowami.

Wartość 1: _____
Dla mnie oznacza to:

Wartość 2: _____
Dla mnie oznacza to:

Wartość 3: _____
Dla mnie oznacza to:

Wartość 4: _____
Dla mnie oznacza to:

Wartość 5: _____
Dla mnie oznacza to:

MOJE ZAINTERESOWANIA

Identyfikacja tematów i branż, które Cię interesują i o których lubisz się uczyć, może ukierunkować Twoje poszukiwania potencjalnych karier.

Zapisz 3 branże lub zawody, które najbardziej pasują do Twoich zainteresowań, oraz jedną, która nie pasuje.

Branża 1: _____
Uważam to za interesujące, ponieważ:

Branża 2: _____
Uważam to za interesujące, ponieważ:

Branża 3: _____
Uważam to za interesujące, ponieważ:

Obszar najmniejszego zainteresowania:



POWRÓT DO GÓRY

KROK 1: ODKRYWAJ SVOJE ZAINTERESOWANIA I CELE

MOJE UMIEJĘTNOŚCI

Znajomość swoich mocnych stron i rozwijanie odpowiednich umiejętności zawodowych sprawi, że będziesz silnym/silną kandydatem/kandydatką.

Wypisz swoje najmocniejsze umiejętności, jak często chcesz ich używać, oraz wszelkie umiejętności, które chcesz poprawić.

Umiejętność 1: _____
W mojej idealnej pracy chcę wykorzystywać tę umiejętność: codziennie czasami rzadko

Umiejętność 1: _____
W mojej idealnej pracy chcę wykorzystywać tę umiejętność: codziennie czasami rzadko

Umiejętność 1: _____
W mojej idealnej pracy chcę wykorzystywać tę umiejętność: codziennie czasami rzadko

Umiejętność 1: _____
W mojej idealnej pracy chcę wykorzystywać tę umiejętność: codziennie czasami rzadko

Umiejętność 1: _____
W mojej idealnej pracy chcę wykorzystywać tę umiejętność: codziennie czasami rzadko

Umiejętności do poprawy:

MOJE CELE

Wyznaczanie celów pomoże Ci ukierunkować poszukiwania ścieżek kariery i utrzymać się na właściwej drodze do sukcesu.

Zapisz cel krótko- lub długoterminowy dla każdej kategorii.

Cel rozwoju zawodowego:

Cel rozwoju edukacyjnego:

Cel rozwoju przywództwa:

W miarę ja będziesz iść przez życie, prawdopodobnie Twoje wartości, zainteresowania i umiejętności będą się zmieniać. Wróć do Kroku 1 i aktualizuj informacje w tej tabeli za każdym razem, gdy potrzebujesz doprecyzować swoje cele, dodać nowe zainteresowania lub umiejętności i upewnić się, że Twoje priorytety są zgodne.



POWRÓT DO GÓRY