



Porady psychologa

Przy współpracy z:
Polish Psychologists' Association

Odkryj swój potencjał zawodowy! cz. II

Drogi Czytelniku! Przed Tobą znajduje się kolejna część artykułu na temat potencjału zawodowego. Tydzień temu dowiedzieliście się dlaczego wartości odgrywają ważną rolę na stanowisku pracy, jak rozpoznać własne motywacje oraz w jakim celu potrzebna jest nam znajomość zainteresowań zawodowych. Dzisiaj przyjrzymy się kilku innym, równie istotnym, aspektom. Zapraszam do lektury!

Analiza SWOT polega na porządkowaniu danych przy tworzeniu m.in. planów długoterminowych. Jej celem jest określenie czterech czynników, które opisują sytuację, w jakiej jesteś, np. zawodową. Do czynników wewnętrznych zaliczamy: mocne strony (strengths – czyli zasoby, które stanowią przewagę dla innych np. bardzo dobra znajomość języka angielskiego) oraz słabe strony (weaknesses – czyli braki np. nadwrażliwość). Natomiast do czynników zewnętrznych należą: szanse (opportunities – inaczej możliwości wynikające z otoczenia np. siatka kontaktów) oraz zagrożenia (threats – czyli bariery wynikające z otoczenia np. zmiany w regulacjach prawnych).

Pomyśl, w oparciu o jakie zasoby i możliwości jesteś w stanie budować własną strategię rozwoju zawodowego. Weź pod uwagę także słabe punkty wynikające z Twoich braków i zagrożeń zewnętrznych. Dokładna

analiza wszystkich czterech czynników jest Twoją bazą do budowania strategii zatrudnienia. Spróbuj wykorzystać w maksymalny sposób swoje mocne strony a także szanse pojawiające się w otoczeniu. Pamiętaj o minimalizowaniu braków i zagrożeń.

Osiągnięcia i kompetencje

Definicja sukcesu ma wiele skojarzeń i kojarzy nam się np. z sukcesem osobistym czy zawodowym. Może to być także osiągnięcie zamierzonego celu oraz zdobycie czegoś dla nas istotnego. Myśląc o osiągnięciach, błędnie mamy na myśli tylko wydarzenia znaczące i spektakularne np. ukończenie prestiżowych studiów. Zapominamy, że sukcesami są także mniejsze osiągnięcia. Przede wszystkim sukces jest działaniem. Ważne, aby po osiągnięciu jednego sukcesu dążyć do coraz wyżej stawianych celów. Kolejna rada dotyczy tego, by czuć się człowiekiem sukcesu na każdym etapie realizacji celu, a nie wtedy, kiedy zostanie on osiągnięty. Ciesz się życiem w każdym jego momencie. Pamiętaj, że zawsze warto w pełni angażować się w przedsięwzięcia i dawać z siebie wszystko. Istotnym czynnikiem sukcesu jest spełnienie marzeń i pragnień, bowiem tylko Ty wiesz, czego naprawdę pragniesz.

Przypomnij sobie teraz wszystkie swoje osiągnięcia w takich kategoriach jak: wyróżnienia, zwiększenie

(np. podniesienie swoich kwalifikacji), powtarzanie (np. prowadzenie szkoleń), uniknięcie (np. konfliktów w grupie), tworzenie (napisanie i zrealizowanie własnego projektu). Znajomość własnych predyspozycji i możliwości sprawdzonych w działaniach zawodowych a nawet wolontarystycznej pozwoli Ci w pełni zaprezentować swoje mocne strony podczas rozmowy kwalifikacyjnej. Pamiętaj, że pracodawcy często pytają potencjalnego pracownika o jego największe sukcesy.

Zdobywanie i rozwój kompetencji coraz częściej odbywa się poza miejscem

pracy i formalnym nauczaniem w szkołach, a pracodawcy przywiązują wagę do kwalifikacji zdobytych np. poprzez aktywność wolontariacką. Należy pamiętać, iż kompetencje są rezultatem doświadczenia, ale mogą się rozwijać w przypadku posiadania odpowiednich zdolności oraz predyspozycji osobowościowych. Kwalifikacje dzielimy na te, które są związane z zawodem, a także ogólne i osobowościowe.

Określ teraz charakter stanowiska pracy, na jakim chciałbyś pracować, uwzględniając Twoje kompetencje i wymagania (potrzeby, wartości, narzędzia, wymagania

zdrowotne, rodzaj stanowiska, atmosfera). Opisz swoje dotychczasowe stanowisko pracy zawodowej lub chociażby wolontarystycznej, które było najbliższe Twoim oczekiwaniom. Zastanów się, jakie czynności rutynowe wykonywałeś, jakimi umiejętnościami i kompetencjami wykazałeś się na danym stanowisku. Opisz także sytuacje nietypowe, w których potrafiłeś poradzić sobie z zadaniem.

Kariera zawodowa...

Wechodząc lub powracając na rynek pracy, powinieneś zaplanować własną karierę – jako drogę profesjonalnego rozwoju, którą zamierzasz przejść w swoim życiu zawodowym. Rozwój kariery obejmuje także planowanie doskonalenia zawodowego oraz kierowanie jego przebiegiem w celu przygotowania się do obejmowania nowych stanowisk, wykonywania nowych zadań i pełnienia nowych funkcji. Rozwój kariery jest procesem ciągłym, w którym dokonuje się realizacja i weryfikacja Twoich planów zawodowych. Planowanie kariery obejmuje dwa aspekty: ustalanie celów (co chcesz osiągnąć? co jest dla mnie ważne?) oraz poszukiwanie rozwiązań (jak dotrzeć do celu?)

Jak zaplanować swoją karierę?

Teraz zastanów się, co będziesz robił za 5, 10 i 15 lat. Weź pod uwagę swoje marzenia, predyspozycje, sytuację rodzinną, jaką możesz wtedy mieć. Ćwiczenie to pomoże Ci określić swoje plany zawodowe w różnych odstępach czasowych oraz znaleźć sposoby pokonania potencjalnych trudności w realizacji celów życiowych. Powodzenia! □



Katarzyna Banaszak jest praktykantką w organizacji Polish Psychologists' Association. Studentka Pedagogiki Opiekuńczo-Wychowawczej oraz Doradztwa Zawodowego i Personalnego na Uniwersytecie im. Adama Mickiewicza w Poznaniu. Jest wolontariuszką z 6-letnim stażem pracy prospołecznej, w tym odbyła również blisko roczny wolontariat w Zambii. Katarzyna Banaszak jest koordynatorką ds. wolontariatuszy w SWM „Młodzi Świata”, podróżniczką po świecie i ludzkim umyśle. Jest szczególnie zainteresowana psychologią międzykulturową, doradztwem zawodowym, edukacją rozwojową oraz pedagogiką czasu wolnego.

Jeśli chcesz skutecznie rzucić palenie zgłoś się do Polskiej Kliniki Rzucenia Palenia przy Polish Psychologists' Association pisząc na adres: klinika@polishpsychologistsclub.org lub dzwoniąc pod numer telefonu 07832376622

Pomoc psychologów

Napisz do Redakcji:

63 Jeddo Road,
London W12 9ED
lub dziennik@dziennikpolski.co.uk z dopiskiem „PPA”,
a psychologowie z PPA odpowiedzą na Twoje pytania na łamach „Dziennika Polskiego”



Polish Psychologists' Association

POROZMAWIAJ Z PSYCHOLOGIEM PRZEZ TELEFON:

Podczas cotygodniowych dyżurów telefonicznych psychologowie z PPA udzielają porad i odpowiadają na pytania czytelników.

...

Najbliższy dyżur telefoniczny w środę 16 marca w godzinach 19.00-21.00 pod numerem tel.



020 3239 4010
Zapraszamy do rozmowy!

BADANIA KONSUMENCKIE

ujawniają, że niemal połowa użytkowników komputera korzysta z tych samych lub bardzo podobnych haseł dostępu do stron internetowych, w tym także dostępu do internetowych kont bankowych. Co trzeci z internautów wybiera hasła online składające się z sześciu symboli lub mniej, a prawie 50% z nich wybiera na swoje hasła dostępu słowa dość banalne lub podstawowe sekwencje numerów. Z „przecieków” ujawnionych przez stronę www.rockyou.com, wynika, że do najbardziej popularnych haseł należą: 123456, password, iloveyou, princess, rockyou, abc123. Z punktu widzenia bezpieczeństwa naszych danych

oraz naszej gotówki, nie są to dobre wieści. Chyba, że ktoś lubi ryzyko...

ERA TANICH PŁYT CD I DVD

dobiega końca. W planach brytyjskiego rządu jest bowiem nałożenie VAT-u na płyty CD, DVD, gry komputerowe itp. pochodzące od sprzedawców z Channel Island. Obecnie „dziura” w regulacjach prawnych pozwala na import produktów o wartości nie większej niż £18 z Channel Islands, bez konieczności płacenia podatku VAT. Z owej „dziury” korzystają obecnie sieci Tesco, Amazon i Asda, dzięki czemu mogą one skutecznie konkurować na „high street”. Zdaniem ekspertów, wprowadzenie VAT-u na produkty importowane z Channel Islands może kosz-

Z półki górnej i dolnej

Opracowanie:
Anna Nowak

tować konsumentów nawet £100 milionów rocznie. Era tanich piratów nadchodzi?

DEBET jest codziennością dla wielu konsumentów. Statystyki podają, że około 10% z konsumentów stale korzysta z „overdraftu” i stale jest „pod kreską”. Co więcej, w

ciągu ostatnich 12 miesięcy, aż jedna trzecia z posiadaczy kont bankowych skorzystała przynajmniej raz ze swego „overdraftu”. Najczęściej korzystają z niego osoby młode – w wieku 20-29 lat. Co ciekawe, wśród konsumentów powyżej 70-ego roku życia, zadłużanie się nie jest zbyt popularne – jedynie 18% z nich skorzystało z „overdraftu” w ciągu ostatnich 12 miesięcy. Pieniądże banku zawsze łatwiejsze do pożyczania...

STATYSTYKI podają, że panowie coraz częściej korzystają z usług salonów fryzjerskich, a w szczególności z... koloryzacji włosów. Liczba panów farbujących swoje czupryny drastycznie wzrosła w ciągu ostatnich

lat, przestając być tematem tabu, lecz częścią standardowej pielęgnacji. Statystyki opublikowane przez firmę kosmetyczną L'Oréal podają, że między 2008 a 2010 liczba panów farbujących włosy wzrosła aż o 50% i obecnie czterech na pięciu panów regularnie odwiedza salon fryzjerski. Zwiększony popyt na usługi fryzjerskie poprawił kondycję salonów na „high street” – szacuje się, że w UK funkcjonuje aż 34 tysiące fryzjerów, więcej niż piekarni i drobnych sklepikarzy. Smutny to fakt...

WYPRZEDAŻE zdają się trwać wiecznie w sklepach na „high street”. O ile te tradycyjne, poświęcone powinny dawno się skończyć, tak zmagający się z recesją

sprzedawcy przedłużają je aż do marca. Sieci takie jak Debenhams, HMV czy John Lewis oferują szereg promocji mających przyciągnąć stale zaciskających pasa konsumentów. A powodów do zaciskania pasa nie brakuje – wyższy VAT, wyższe ceny paliwa i coraz wyższe ceny żywności dają się we znaki każdemu. W konsekwencji, nastroje wśród konsumentów nie są optymistyczne, a niemal jedna trzecia z nich przyznaje, że ich pieniądze kończą się na długo przed końcem miesiąca. Nic zatem dziwnego, że sprzedawcy usilnie starają się podtrzymać sprzedaż poprzez wieczne trwające promocje, oferty i wyprzedaże. Dobra wiadomość dla tych, co lubią i mogą kupować... □