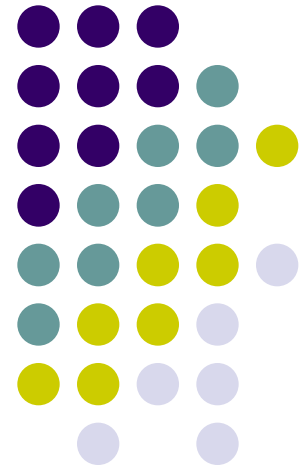


Odkryj swój potencjał zawodowy

**Ogólnopolski Tydzień Kariery na Warmii i Mazurach
16-22 października 2017 roku**





*„Nie ma bardziej twórczego zajęcia niż
poznawanie samego siebie”*

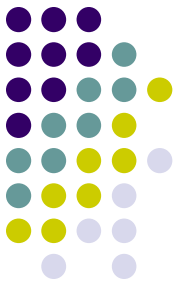
Kartezjusz



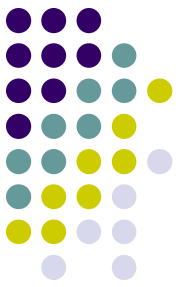


W dzisiejszym świecie świadomość samego siebie (inaczej samoświadomość), jest umiejętnością niezbędną.

Solidna ocena samego siebie jest punktem wyjścia do wyznaczania nowych celów, realizowania marzeń, a także podczas poszukiwania pracy.



Co więc zrobić, od czego zacząć, aby
prawidłowo zrobić swój bilans mocnych
i słabych stron?

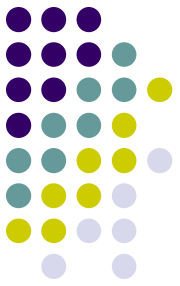


Trzeba poznać m.in. swoje:

- usposobienie,
- umiejętności,
- kompetencje



Usposobienie



Usposobienie, *inaczej mówiąc nasza osobowość*, to nic innego jak kompozycja wielu indywidualnych cech, tworzących niepowtarzalny i spójny system, który warunkuje nasz styl działania, myślenia i reagowania na otoczenie.



Umiejętności

To zdolność wykonywania zadań i rozwiązywania problemów właściwych dla uczenia się lub działalności zawodowej.

Prościej mówiąc, umiejętnością możemy nazwać każdą czynność jaką umiemy wykonać.

Umiejętności adaptacyjne



Odnoszą się do naszych cech osobowości.
Zdobywamy je we wczesnej fazie życia;
w środowisku rodzinnym, przedszkolnym,
szkolnym, dzięki przebywaniu z innymi
ludźmi.

Umiejętności adaptacyjne przykłady

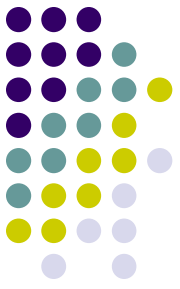


zorganizowanie, uprzejmość, kreatywność,
punktualność, entuzjazm, pomysłowość,
odpowiedzialność

ale również

nieuczciwość, niedbałość czy lekceważenie

Umiejętności uniwersalne

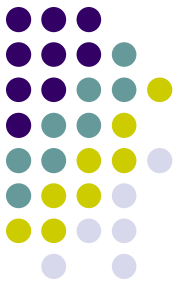


To takie, które są potrzebne zarówno w życiu prywatnym jak i zawodowym.

Obejmują one cztery grupy umiejętności (zdolności), które potrzebne są w każdej pracy:

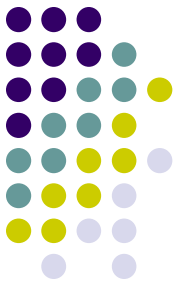
- dane** - szybkie i dokładne liczenie, zestawianie cyfr,
- informacje** - szybkie kojarzenie faktów, planowanie,
- ludzie** - umiejętność pomagania, kierowania, współczucia,
- rzeczy** - zdolności mechaniczne, obsługa i naprawa maszyn.

Umiejętności uniwersalne przykłady



szybkie i dokładne liczenie, szybkie kojarzenie faktów, planowanie, umiejętność pomagania, kierowania, współczucia, zdolności mechaniczne, obsługa i naprawa maszyn, czytanie, pisanie, organizowanie

Umiejętności branżowe/ specyficzne



To wszystkie umiejętności, które nabywamy podczas nauki, pracy zawodowej.

Umiejętności te są ściśle związane ze specyfiką nauki czy pracy, którą wykonywaliśmy.



Pamiętaj!

Tworząc ścieżkę własnej kariery, uwzględniać należy swoje mocne strony, pielęgnować je, rozwijać i dbać o to, żeby były zauważane przez otoczenie.

Pamiętać jednak trzeba o słabościach i uwzględniać je w swoich wyborach i robić wszystko by nie blokowały nas w dalszej drodze przy realizacji kariery.

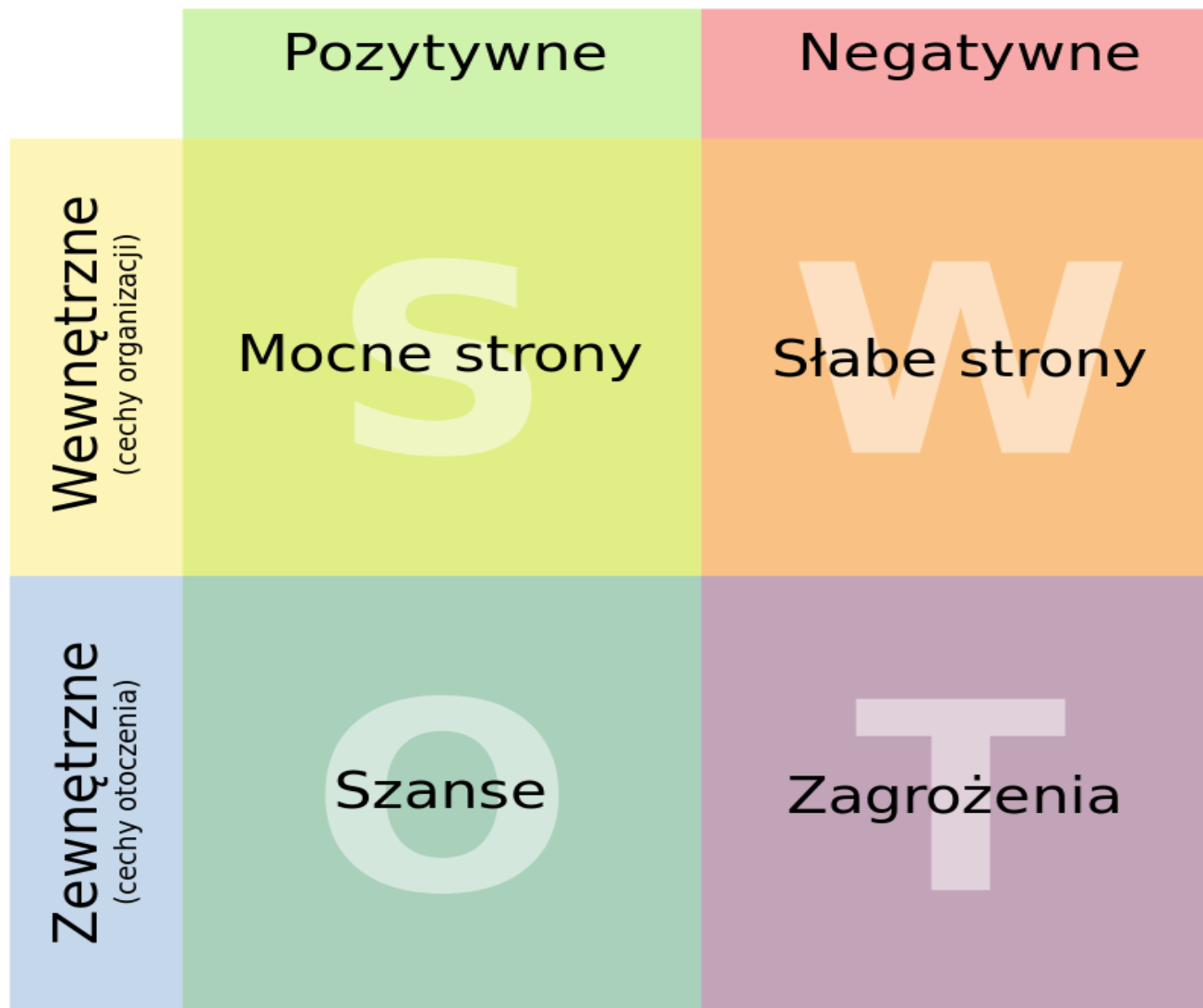


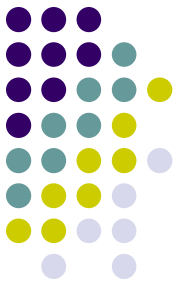
Pomóc nam może w tym
analiza SWOT.

SWOT skupia się na Twoich zdolnościach i
atutach wewnętrznych i zewnętrznych.
Sprawdza Twoje zawodowe wady i zalety i
odnosi je do realiów na rynku pracy.



Analiza SWOT





Jak przeprowadzić prawidłowo
analizę SWOT
naszego potencjału zawodowego?

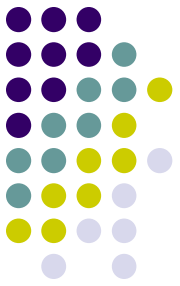


Mocne strony

Wewnętrzne zalety i atuty, z których zdajesz sobie sprawę i masz pod kontrolą:

- Doświadczenie zawodowe;
- Wykształcenie i ukończone kursy;
- Umiejętności techniczne (obsługa komputera, programowanie);
- Kompetencje przechodnie (komunikacja, praca w zespole itp.);
- Cechy charakteru i osobowość (obowiązkowość, pracowitość, odporność na stres i przeciążenie pracą).

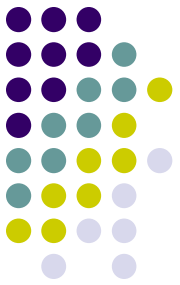
Słabe strony



Wewnętrzne negatywne aspekty Twojej osobowości lub sytuacji zawodowej, z których zdajesz sobie sprawę i masz pod kontrolą:

- Brak doświadczenia zawodowego,
- Słabe umiejętności poszukiwania pracy,
- Negatywne cechy charakteru (brak motywacji do pracy, brak dyscypliny, itp..)
- Brak celu zawodowego.

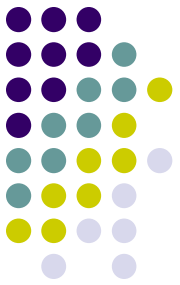
Szanse



Pozytywne, zewnętrzne uwarunkowania, które pozostają poza twoją kontrolą, ale możesz wziąć je pod uwagę przy podejmowaniu decyzji dotyczących pracy:

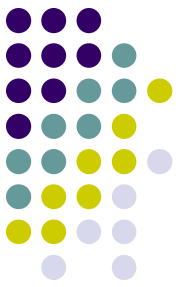
- Szanse na zatrudnienie, po skończeniu studiów lub uzupełnieniu wykształcenia
- Region zamieszkania z niskim poziomem bezrobocia.
- Szanse zatrudnienia związane ze specyficznym wykształceniem lub umiejętnościami.

Zagrożenia



Negatywne warunki zewnętrzne, niezależne od Ciebie i poza twoją kontrolą, których skutki możesz wziąć pod rozwagę i je przewidzieć:

- Wysoka konkurencja w Twoim zawodzie i specjalizacji
- Wysokie nasycenie rynku absolwentami kierunków takich jak Twój
- Konkurencja ze strony absolwentów o lepszej reputacji niż Twoja.
- Firmy w okolicy nie zatrudniają absolwentów po Twoim kierunku studiów.



Coraz częściej, gdy mówi się o rekrutacji pracowników, używa się nowego wyrażenia - kompetencje. I nie chodzi tu o to, co potocznie uważa się za kompetencje tzn. zakres uprawnień do podejmowania określonych zadań lub decyzji.

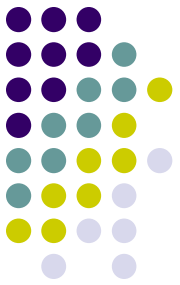




Kompetencje, to:

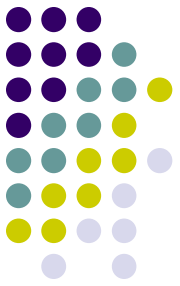
- opanowana wiedza z danego zakresu (wiem co),
- umiejętności (wiedza proceduralna – wiem jak i potrafię),
- postawy (chcę i jestem gotów wykorzystać swą wiedzę)

Kompetencje



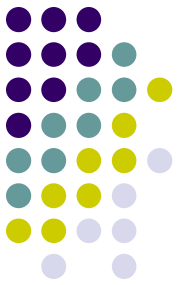
Kompetencje nie są cechami stałymi.
Zmieniają się wraz z doświadczeniem oraz
rozwojem zawodowym i życiowym człowieka.
Nie ma więc możliwości określenia raz na
zawsze czy ktoś daną kompetencję posiada
lub nie.

Komunikatywność



- *skuteczne komunikowanie się poprzez przekazywanie innym swoich myśli
- *aktywne słuchanie wypowiedzi innych
- *samodzielne rozpoczynanie dyskusji, rozmowy
- *aktywne dopytywanie w celu poszukiwania informacji
- *formułowanie jasnych i precyzyjnych wypowiedzi, dostosowując treść i formę do odbiorców
- *uważne słucha rozmówców, nawet gdy prezentują odmienne poglądy.

Samodzielność



Zdolność do w pełni samodzielnego realizowania uzgodnionych celów, w tym do podejmowania niezbędnych decyzji.

Osoba samodzielna ma zaufanie do własnych możliwości i umiejętności.

Posiada zdolność do podejmowania decyzji w trudnych i nietypowych sytuacjach.

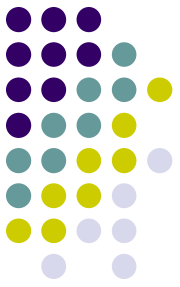
Sumiennność i dokładność



Nastawienie na jak najlepsze wykonywanie każdej czynności, dbanie o szczegóły i wysoką jakość efektów pracy (produktów, usług etc).

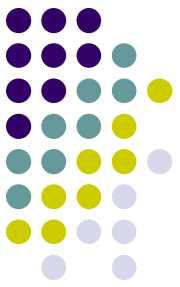
Osoba sumienna i dokładna przestrzega prawidłowej kolejności wykonywanych działań. Potrafi skoncentrować uwagę realizując monotonne zadania przywiązując wagę do szczegółów.

Praca w zespole



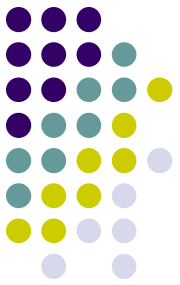
Nawiązywanie i utrzymywanie długotrwałej i produktywnej współpracy z innymi pracownikami. Osoba dobrze pracująca w zespole dba o interesy członków zespołu, nawet jeśli to oznacza częściową rezygnację z własnych interesów. Bierze aktywny udział w pracy zespołu, unika konfliktów, a jeśli się pojawią dąży do ich rozwiązania sprawiedliwie oceniając racje i dbając o interesy obu stron konfliktu.

Myślenie analityczne



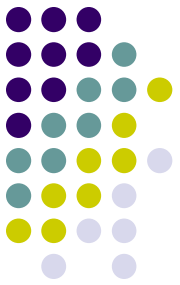
Dostrzeganie wielu aspektów rzeczywistości, efektywna praca z dużą ilością różnych informacji, dostrzeganie zależności oraz wyciąganie wiarygodnych wniosków z posiadanych danych. Osoba myśląca analitycznie samodzielnie poszukuje różnorodnych danych i informacji, prawidłowo analizuje i ocenia przydatność dostępnych informacji, szacuje ich użyteczność i wiarygodność, dostrzega zależności między nimi. Samodzielnie określa przyczyny błędów i nieprawidłowości oraz wyciąga wnioski z przeprowadzonych analiz.

Odporność na stres

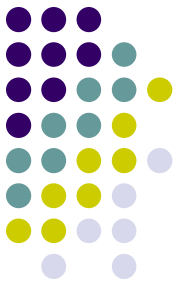


Osoba odporna na stres ma dystans do otoczenia, potrafi kontrolować emocje, myśleć trzeźwo w każdej sytuacji. Odporność na stres to bardzo ważna zaleta i warto do niej się przyznawać. Szczególnie tam, gdzie poziom stresu przekracza normę, np. pracuje się pod presją czasu i wyników.

Autonomia i niezależność



Do grupy tej należą osoby silnie nastawione na własną niezależność i dowolność wyboru. Osoby, które nie lubią wykonywania ściśle określonych i wyznaczonych zajęć i obowiązków. Ich celem jest praca na stanowisku samodzielnych specjalistów i związana z nimi odpowiedzialność.



Kompetencje „wirtualne”, czyli co?

Kompetencje „wirtualne”, to....



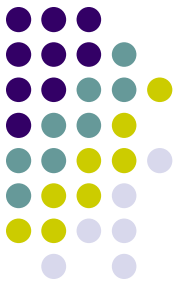
-**wiedza i umiejętności niezbędne do komunikacji i pracy w środowisku wirtualnym, w tym wirtualna skuteczność** (sprawność w obsłudze komputera, korzystanie z oprogramowania, Internetu, zarządzanie informacjami);
-**umiejętność pracy w trybie zdalnym;**
-**wirtualna inteligencja emocjonalna** (zdolności do adoptowania się do warunków współpracy w środowisku sieci);
-**wirtualne kompetencje społeczne** (umiejętność nawiązywania i utrzymywania relacji w trybie online).



Pamiętaj!

Świadomość samego siebie, jest cechą i umiejętnością niezbędną w dzisiejszym świecie. Przy rosnącej ilości informacji dostępnych dla każdego, potrzeba pełniejszej i większej wiedzy o sobie staje się niezbędna.

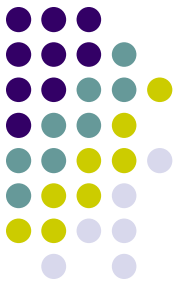
Większa samoświadomość oznacza lepsze stawianie czoła naszym wyzwaniom, nowym celom i pragnieniom. Oznacza to także, że sami bierzemy za siebie odpowiedzialność za nasze działania i zachowania.



**Instytucje, które mogą nam pomóc
w odkrywaniu
naszego potencjału zawodowego, to:**



- Centra Informacji i Planowania Kariery Zawodowej (WUP)
- Centra Edukacji i Pracy Młodzieży OHP
- Poradnie Psychologiczno-Pedagogiczne
- Akademickie Biura Karier
- Powiatowe Urzędy Pracy



Dziękujemy za uwagę