

Ekonomiczny Uniwersytet Dziecięcý



Kim zostanę, gdy dorosnę? - moja strategia na przyszłość

Wykład: Kariera zawodowa

**Praca - satysfakcja, stabilizacja, pieniądze, czy trzeba wybierać?
Znaczenie pracy - rynek pracy, planowanie kariery zawodowej,
ocena własnego potencjału.**

Warsztaty: Mój plan kariery

dr Agnieszka Pobłocka

Uniwersytet Gdański

22 listopad 2016 roku

Organizatorzy



Kim zostanę gdy dorosnę ???

czyli jak należy zaplanować własną karierę zawodową?

2016.11.22 Kim zostanę, gdy dorosnę? - moja strategia na przyszłość

Praca

- 1. Co to jest praca?**
- 2. Jak należy wykonywać pracę?**
- 3. Co powinna dawać praca?**
 - **pieniądze i stabilizację ...**
 - **i satysfakcję, przyjemność, sławę ...**

2016.11.22 Kim zostanę, gdy dorosnę? - moja strategia na przyszłość

Praca i jej znaczenie c.d.

1. Czy praca może być jednocześnie:
 - i. dobrze płatna i
 - ii. satysfakcjonująca?

2016.11.22 Kim zostanę, gdy dorosnę? - moja strategia na przyszłość

Rynek pracy

1. Co to jest rynek pracy?

- to miejsce, gdzie pracodawcy oferują pracę pracownikom

2. Co to jest popyt na pracę?

- to oferty pracy proponowane przez pracodawców
(ciekawa praca, dobra płaca)

3. Co to jest podaż pracy?

- to oferty pracy proponowane przez pracowników
(umiejętności i kwalifikacje pracowników)

2016.11.22 Kim zostanę, gdy dorosnę? - moja strategia na przyszłość

Kariera zawodowa

1. Co to jest kariera zawodowa?
2. Czy można zaplanować swoją ścieżkę kariery?
3. Jak zaplanować swoją ścieżkę kariery?

należy poznać siebie i ocenić własne zdolności zawodowe

- tzw. potencjał zawodowy

oraz

zdożyć niezbędne kwalifikacje, kompetencje

2016.11.22 Kim zostanę, gdy dorosnę? - moja strategia na przyszłość

Jak poznać siebie i ocenić swój potencjał?

1. Jak poznać siebie?

1. Zapisać **zainteresowania (szkolne i pozaszkolne)** – to co lubię robić
2. Zapisać **zdolności (umiejętności)** – to co potrafię robić (sprawność fizyczna lub umysłowa, zdolności artystyczne lub analityczne)
3. Zapisać **wartości (cechy osobowości)** – to co jest dla mnie ważne (dom, rodzina, zdrowie), jaki mam temperament

2. Jak odkryć potencjał, który w nas drzemie?

1. Zapisać swoje **mocne strony** – to co nie sprawia mi problemu
2. Zapisać swoje **słabe strony** – to co sprawia mi problem i czego nie lubię robić
3. Zapisać swoje **marzenia (szanse)** – kim chcę być, gdy dorosnę
4. Zapisać możliwe przeciwności (**zagrożenia**) – jakie są trudności?

Kim zostanę, gdy dorosnę? - moja strategia na przyszłość

Myślenie kreatywne

1. Psychologia pozytywna radzi, **aby żyć szczęśliwie należy**
 - **Prowadzić życie pełne przyjemności**
(dobre kontakty międzyludzkie)
 - **Prowadzić życie pełne zaangażowania**
(w rodzinę, w pracę, miłości i wypoczynku)
 - **Prowadzić życie pełne sensu**
(pomoc innym daje więcej satysfakcji niż przyjemności dla siebie ;)

Źródło: Martin Seligman, O psychologii pozytywnej, 2004

Kim zostanę, gdy dorosnę? - moja strategia na przyszłość

Kim zostanę, gdy dorosnę?

1. Zastanówcie się - kim chcielibyście być gdy dorosnę?
 - określić cel
2. Jakie cechy charakteru (mocne strony) powinna mieć ta osoba?
 - określić wizję
3. Jakie wykształcenie należy zdobyć, aby wykonywać ten zawód?
 - określić wykształcenie
4. Jak (i kiedy) zrealizować mój plan?
 - napisać plan działania - strategię
5. Czy jeszcze warto coś mieć, aby móc pracować jako...

Kim zostanę, gdy dorosnę? - moja strategia na przyszłość

Warsztaty – Mój plan kariery

• **Proszę na plakacie przedstawić plan kariery zawodowej dla:**

I. informatyka

II. właściciela własnej firmy ... (np. restauracji)

III. dyrektora przedsiębiorstwa ...

IV. sportowca - olimpijczyka ...

V. lekarza specjalisty ...

VI. prawnika ...

VII. naukowca – profesora nauk ...

VIII. inżyniera ...

• **napisać hasło reklamowe i plan kariery**

• **określić: cele, niezbędne wykształcenie i doświadczenie,**

• **zapisać cechy charakteru, czas, korzyści i sposób osiągnięcia celu**