



Powiatowy Urząd Pracy w Gliwicach

Pl. Inwalidów Wojennych 12, 44-100 Gliwice

tel. 32 444 23 00, fax. 32 444 23 01

mail: sekretariat@pup.gliwice.pl

www: www.gliwice.praca.gov.pl

Znajdź nas na  /@PUPwGliwicach



Odkryj swoje odlotowe predyspozycje i zdolności



8

**DORADZAMY - ZAWODOWO -
WYBIERAMY - ODLOTOWO**

DNI OTWARTE PORADNICTWA ZAWODOWEGO

OGÓLNOPOLSKI TYDZIEŃ KARIERY 2020



MINISTERSTWO
EDUKACJI
NARODOWEJ

Gdy mówimy o planowaniu kariery zawodowej, mamy na uwadze drogę profesjonalnego rozwoju, którą pracownik zamierza przejść w swoim życiu oraz pewne warunki, jakie powinien spełnić, aby sprzyjały one jego ambicjom i rozwojowi jego kompetencji oraz doświadczeń zawodowych.

Każdy człowiek charakteryzuje się indywidualnymi zdolnościami i umiejętnościami. Wrodzone talenty przydają się również w pracy. Są one określane mianem predyspozycji zawodowych, czyli skłonności do wykonywania określonego zawodu. Określenie konkretnego typu swoich preferencji do pracy, może pomóc świadomie przejąć kontrolę nad kształtowaniem swojej ścieżki edukacyjnej i zawodowej, a tym samym zbudować lepszą przyszłość.

**Wybierz pracę, którą kochasz, i nie przepracujesz
ani jednego dnia więcej w Twoim życiu.**

Konfucjusz

Jak określić swoje predyspozycje?

1. Określ swoje cechy osobowości, zastanów się jaki jesteś?
2. Pomyśl, co lubisz robić w wolnym czasie, czym się interesujesz, jakie masz pasje?
3. Zbieraj różne doświadczenia - każde uczy Cię nowych rzeczy i pozwala określić to, co lubisz a za czym nie przepadasz.
4. Zastanów się, jakie czynności wykonujesz bez wysiłku, co sprawia Ci radość?
5. Rozwiąż test kompetencji zawodowych.
6. Szukaj wsparcia zewnętrznego, np. pomocy doradcy zawodowego, który pomoże Ci określić Twoje preferencje zawodowe.
7. Podejmij właściwą decyzję zawodową – zgodną z Twoimi oczekiwaniami, potrzebami oraz predyspozycjami.

Doradcy zawodowi dzięki fachowemu przygotowaniu zawodowemu, posiadaniu uprawnień i baterii narzędzi testowych mogą pomóc ułatwić odkrywanie umiejętności i predyspozycji osobom stojącym przed wyborami edukacyjno-zawodowymi. Dzięki nim można wysnuć sporo interesujących wniosków na własny temat i zawęzić pole poszukiwań zawodu. Doradcy zawodowi dostępni są między innymi w:

- ✓ Urzędach Pracy, zarówno tych powiatowych, jak i wojewódzkich
- ✓ szkołach
- ✓ Młodzieżowych Biurach Karier
- ✓ Ochotniczych hufcach Pracy
- ✓ biurach karier mieszczących się przy wyższych uczelniach
- ✓ poradniach psychologiczno-pedagogicznych
- ✓ agencjach doradztwa personalnego.

Planowanie własnej przyszłości zawodowej to trudna sztuka, wymagająca sporego zaangażowania i otwartości. Taka sytuacja może spotkać człowieka zarówno w początkowej fazie planowania swojej przyszłości (jako ucznia w szkole), jak również w późniejszym, już dojrzałym życiu.

Skuteczne planowanie rozwoju zawodowego wymaga wiedzy z różnych dziedzin, m.in.:

- ✓ wiedzy o sobie samym, tj. o swoich predyspozycjach, talentach, naturalnych preferencjach,
- ✓ wiedzy o zawodach oraz wykształceniu, umiejętnościach i predyspozycjach psychofizycznych wymaganych do ich wykonywania
- ✓ wiedzy o trendach na rynku pracy, które już dziś kształtują niedaleką przyszłość.

Przydatnym narzędziem do pozyskania wiedzy o zawodach i nowych trendach na rynku pracy są opisy zawodów. Znaleźć je można między innymi na stronach internetowych:

- ✓ Klasyfikacja Zawodów i Specjalności – <https://psz.praca.gov.pl/rynek-pracy/bazy-danych/klasyfikacja-zawodow-i-specjalnosci>
- ✓ Miasto Zawodów - <https://mapakarier.org/city>
- ✓ Ośrodek Rozwoju Edukacji – wybór zawodu – <http://www.koweziu.edu.pl/wybor-zawodu>.

**Żeby odnieść sukces w pracy,
musisz zacząć od postawienia sobie właściwych celów.**
„Sposób na karierę” S. Klein

W ciągu całego życia człowiek nabywa różnego rodzaju umiejętności, które składają się na całość jego kompetencji. Są to:

- ✓ **umiejętności adaptacyjne** – istotne dla utrzymania pracy – to pewne cechy osobowe pozwalające radzić sobie w określonym środowisku oraz kontakcie z innymi. Są to cechy rozwijane przez człowieka przez całe jego życie.
Przykłady: punktualność, odpowiedzialność, komunikatywność, empatia, entuzjazm, rzetelność, uprzejmość, inicjatywa, kreatywność, elastyczność, zaangażowanie, życzliwość, sumienność, odpowiedzialność, pracowitość.
- ✓ **uniwersalne** – przydatne w życiu i w każdej pracy – są to podstawowe lub fundamentalne umiejętności przydatne w wielu pracach lub w życiu prywatnym.
Przykłady: liczenie, czytanie ze zrozumieniem, zdolność komunikowania się, talent do obsługi maszyn, szybkość, zdolności sprzedażowe, dokładność, zdolności negocjacyjne, przywództwo, obsługa komputera, znajomość języka obcego.
- ✓ **kwalifikacje** – specyficzne umiejętności zawodowe, techniczne, które zdobywa się podczas nauki (dyplomy, certyfikaty, zaświadczenia, uprawnienia).
Przykłady: księgowość, programowanie, spawanie, planowanie finansów, gotowanie, przepisy budowlane, obsługa kasy fiskalnej, prawo jazdy.



ĆWICZENIE 1. AUTOTEST – Co chciałbym robić w przyszłości?

Odpowiedz na poniższe pytania i zastanów się, co chciałbyś robić w przyszłości:

- 1) **cel** – co chciałbyś osiągnąć w życiu, kim chciałbyś być, jaki jest Twój wymarzony zawód:
.....
.....
.....
- 2) **wartości** – określ to, co jest dla Ciebie najważniejsze, jakie wartości wyznajesz, jakimi zasadami kierujesz się w życiu, z czego nie mógłbyś zrezygnować
.....
.....
.....
- 3) **zainteresowania** – jakie są Twoje zainteresowania, co lubisz robić, jakiego typu sytuacje i zadania motywują Cię do działania
.....
.....
.....
- 4) **umiejętności** – co potrafisz robić, jakie umiejętności posiadasz, w czym jesteś dobry
.....
.....
.....

- 5) **kompetencje** – jakie wykształcenie posiadasz, jakie programy komputerowe obsługujesz, jakie znasz języki obce, czy posiadasz jakieś certyfikaty potwierdzające Twoje umiejętności, czy ukończyłeś jakieś szkolenia zawodowe

.....

.....

.....

- 6) **środowisko pracy** – czy wolisz pracować w domu czy poza nim, czy chciałbyś mieć kontakt z klientami, czy łatwiej osiągasz cele pracując samodzielnie czy w zespole, czy wolisz podejmować decyzje samodzielnie czy wolisz, gdy inni podejmują je za Ciebie, co Cię motywuje do pracy, czy możesz dojeżdżać do pracy, itp.

.....

.....

.....

Charakter człowieka decyduje o jego przeznaczeniu.

Heraklit

Aby dobrze wykonywać swoje obowiązki zawodowe należy zdawać sobie sprawę z własnych zalet, ale również wad, tak aby móc nad nimi pracować.

Identyfikacja własnych umiejętności i mocnych strony oraz akceptacja słabszych pozwala na zwiększenie świadomości co do własnych możliwości. Jeżeli wiemy jacy jesteśmy i czego oczekujemy to mamy dużo większe szanse na samorealizację oraz na samodzielne wytyczanie kierunku w swoim życiu, tak zawodowym, jak i prywatnym.



ĆWICZENIE 2. AUTOTEST – To, co mnie określa

Przy każdym numerze napisz oddzielne stwierdzenie najlepiej określające Ciebie (może dotyczyć tego, jaki jesteś, co lubisz robić). Stwierdzenia powinny być krótkie i zwięzłe.

- 1)
- 2)
- 3)
- 4)
- 5)
- 6)
- 7)
- 8)
- 9)
- 10)
- 11)
- 12)

Na koniec przeczytaj przygotowane stwierdzenia i zastanów się, jaki obraz siebie sam prezentujesz.

Jeśli wskazuje na twoje zalety – brawo dla Ciebie! Jeśli pojawiają się w większości negatywy – musisz pracować nad swoją samooceną i swoimi umiejętnościami!



ĆWICZENIE 3. AUTOTEST – Superlatywy

Zastanów się w czym jesteś najlepszy!

Dokończ zdania w taki sposób, aby mówić o sobie tylko dobrze!

- 1) Moją największą **zaletą** jest
- 2) **Wyglądam** najlepiej wtedy, gdy
- 3) Czuje się **silnie**, gdy
- 4) Jestem **dumny/a** z siebie, gdy
- 5) Jestem **najlepszy** w
- 6) Lubię **otaczać się ludźmi**, którzy są
- 7) Moim największym **talentem** jest
- 8) Doceniam **siebie** za
- 9) Moja **najszczęśliwsza chwila** to

Bądź z siebie dumny! Przeczytaj swoje cechy kilkakrotnie.

W budowaniu własnej kariery ważne jest, aby myśleć o sobie dobrze i zdawać sobie sprawę ze swoich atutów.

**Brak umiejętności
czyni człowieka bardzo bezradnym w życiu.**

Umiejętności przydają się nie tylko podczas ubiegania się o pracę, ale przede wszystkim w trakcie wykonywania obowiązków zawodowych, czy po prostu w codziennym życiu. Aby zacząć pracować nad swoimi umiejętnościami, należy dokonać bilansu własnych kompetencji.

Nasza niezawodowa aktywność również pozwala rozwinąć wiele umiejętności, które z powodzeniem mogą być zastosowane w pracy zawodowej. Kształtując je możesz mieć pewność, że jeżeli lubisz coś robić, to masz dużą szansę, że będziesz to robił dobrze.

Przeprowadzenie bilansu własnych kompetencji, pewnego podsumowania i zebrania w całość wiedzy na swój temat pozwala zidentyfikować swoje mocne i słabe strony, uporządkować ją i wytyczyć kierunek zmian czy kierunki dalszego rozwoju.



ĆWICZENIE 5. AUTOTEST - Moje doświadczenia życiowe

Zastanów się nad 2 – 3 pozytywnymi doświadczeniami w swoim życiu, doznaniami, aktywnościami, pełnionymi rolami, itp.

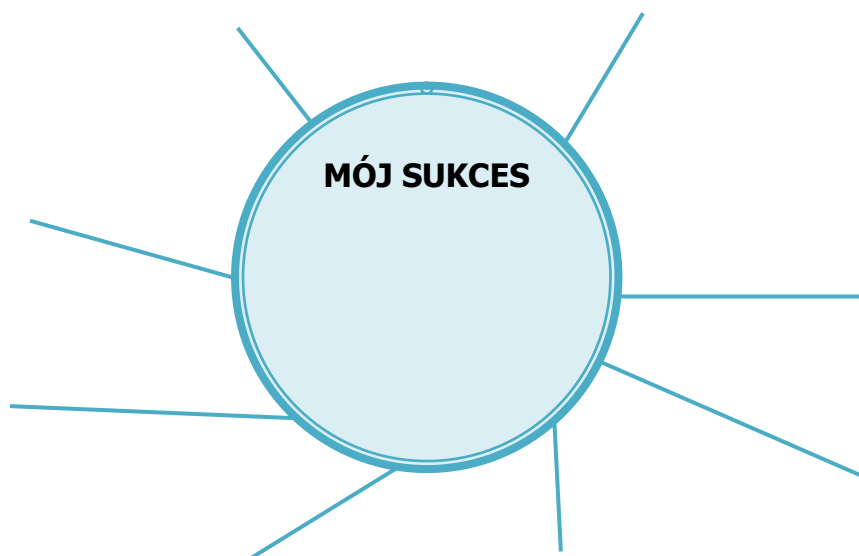
Wybierz jedno z tych doświadczeń. Zastanów się jaką wiedzę musiałeś użyć, aby je zrealizować. Jakie Twoje cechy, umiejętności były niezbędne by wydarzenie mogło się dokonać? Odpowiedzi zapisz w postaci tabelki (przykład poniżej).

	WIEDZA	CECHY OSOBOWE	UMIEJĘTNOŚCI
Doświadczenie 1			
Doświadczenie 2			
Doświadczenie 3			



ĆWICZENIE 6. AUTOTEST - Moje sukcesy i umiejętności

Zastanów się jakie odniosłeś w życiu sukcesy ważne dla Ciebie samego. Zanotuj je w poniższym okręgu. Następnie zastanów się jakie Twoje mocne strony, umiejętności czy wiedza wpłynęły na to osiągnięcie.



Wiedza, umiejętności, doświadczenie i cechy osobowości składają się na obraz zawodowy danej osoby, tworzą jej profesjonalny wizerunek i pakiet niezbędnych kompetencji w wybrany zawodzie. Zarówno nabyta wiedza jak i umiejętności mogą być wykorzystane w wykonywaniu różnych prac i na różnych stanowiskach. Dzięki jednak formalnym kwalifikacjom jest możliwe ich wykonywanie.

Nie bez znaczenia są również wartości związane z pracą, pewne potrzeby, które sprawiają poczucie komfortu w wykonywaniu powierzonych zadań.

Konieczne jest zadanie sobie pytania:

- ✓ jakie wartości w życiu są dla mnie najważniejsze i jak mogą one wpłynąć na decyzję o kierunku mojej przyszłej kariery?

ĆWICZENIE 7. AUTOTEST - Moje wartości



Zastanów się, co jest dla Ciebie ważne w pracy, skorzystaj również z przykładów wartości poniżej. Oceń wartości w skali od najbardziej pożądane do najmniej pożądane (przyjmując, że 5 to pożądana wartość, a 1 – najmniej pożądana, 3 potraktuj jako wartość neutralną, bez większego znaczenia dla Ciebie).

niepożądana wartość 1 2 3 4 5 **pożądana wartość**

Przykłady wartości:

autonomia	1	2	3	4	5
bezpieczeństwo	1	2	3	4	5
urozmaicenie	1	2	3	4	5
twórczość	1	2	3	4	5
awans	1	2	3	4	5
miejsce pracy ¹	1	2	3	4	5
własny	1	2	3	4	5
pomysłowość	1	2	3	4	5
innowacje	1	2	3	4	5
decyzyjność	1	2	3	4	5

kontakt z ludźmi	1	2	3	4	5
finanse	1	2	3	4	5
uznanie	1	2	3	4	5
przywództwo	1	2	3	4	5
rozwój zawodowy	1	2	3	4	5
elastyczność	1	2	3	4	5
wkład	1	2	3	4	5
odpowiedzialność	1	2	3	4	5
komfortowe warunki	1	2	3	4	5
samodzielność	1	2	3	4	5

**Nie ma znaczenia, z jakiego punktu startujesz,
ważne jest, dokąd zmierzasz.**

Zig Ziglar

Przykładowe **badania testowe dostępne w Powiatowym Urzędzie Pracy w Gliwicach**¹:

- ✓ **KZZ** Kwestionariusz Zainteresowań Zawodowych
- ✓ **NBK** Narzędzie do Badania Kompetencji
- ✓ **WKP** Wieloaspektowy Kwestionariusz Preferencji
- ✓ **WOPZ** Wieloaspektowa Ocena Preferencji Zawodowych
- ✓ **NEO-FFI** Inwentarz Osobowościowy
- ✓ **Test Obrazkowy M. Achtnich'a**
- ✓ **Test Kolorowych Kwadratów**
- ✓ i wiele innych.

Inne przykładowe **bezpłatne badania testowe** znajdziesz na stronach internetowych, takich jak:

- ✓ www.16personalities.com
- ✓ www.testhartmana.pl
- ✓ http://www.lowegorz.aplus.pl/zso_pliki/dokumenty/listykl/predyspozycje.pdf
- ✓ <https://www.katarzynapluska.pl/category/testy-personalne/>
- ✓ <https://doradztwo.ore.edu.pl/narzedzia-diagnostyczne-dla-doradcow-zawodowych/>
- ✓ www.zielonalinia.gov.pl/test-predyspozycji

¹ **Uwaga!**

O konieczności wykonania testów predyspozycji zawodowych decyduje każdorazowo doradca zawodowy podczas rozmowy wstępnej z Klientem. Aby wykonać test należy być osobą zarejestrowaną w PUP Gliwice, jako osoba bezrobotna lub poszukująca pracy. Dodatkowe informacje oraz zapisy dostępne są tylko pod numerem telefonu: 32 444 23 99, 32 444 23 98, 519 130 779 lub adresem e-mail: doradca@pup.gliwice.pl.

This image shows a full page of a document template designed for handwritten notes or essays. It features approximately 30 evenly spaced, thin grey horizontal lines across the entire width of the page. The margins are consistent on all sides, providing ample space for writing. There are no titles, headers, or other markings present on the page.

Źródło: „Klub Pracy – program szkolenia” MGPIPS, W-wa 2003; „Szukam pracy” program szkolenia, MPiPS, W-wa 2009; „Metoda edukacyjna” M. Ho-Kim, J. Marti, KUP, W-wa 1999; materiały własne i źródła internetowe