



Powiatowy Urząd Pracy
w Gliwicach

XI DNI OTWARTE Poradnictwa Zawodowego

Talent i praca to się opłaca!

Rozwiń swój TALENT i bądź THE BEST!



Opracowanie: zespół doradców zawodowych PUP Gliwice

Skład komputerowy: Julia Szytk (doradca zawodowy, PUP Gliwice)

Źródło: Program szkolenia „Szukam pracy” MPIPS, Warszawa 2009; „Zawody przyszłości, czyli cała prawda o rewolucji na rynku pracy, nowych profesjach i specjalizacjach” B. Reczek, wyd. Dobry eBook, Kraków 2011; „O mnie i o tym, co w środku” D. Teczek, wyd. Heim 2020; zasoby Internetu; materiały własne

XV OGÓLNOPOLSKI TYDZIEŃ KARIERY

Organizator ogólnokrajowy



Patronat Honorowy
Prezydenta Miasta Gliwice



PATRONAT
PREZYDENTA
MIASTA GLIWICE
ADAMA NEUMANNA

Patronat Honorowy
Starosty Gliwickiego



Patronat



Patronat Medialny



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

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

Zig Ziglar

Jak planować swój rozwój zawodowy?

1. dobrze **poznać samego siebie**, swoje mocne i słabe strony
2. **postawić sobie jasno określony cel**, określić wyraźnie, co pragnie się osiągnąć i do czego dąży się w życiu prywatnym i zawodowym
3. **opracować strategię swego rozwoju**, tak aby w dążeniu do celu można było wykorzystać w pełni swoje zasoby
4. **stałe się doskonalić** (również samodoskonalić) i przyswajać aktualną wiedzę niezbędną dla pełnienia zajmowanych funkcji
5. **rozwijać swoje umiejętności**, a w szczególności umiejętność komunikowania się z ludźmi, empatii, panowania nad sobą i radzenia sobie ze stresami
6. **szukać pozytywów** we wszystkich niekorzystnych sytuacjach – gdy zawiedzie jedno podejście, trzeba wypróbować następne.
7. **szukać wsparcia zewnętrznego** umożliwiającego pozyskanie wiedzy o rynku pracy, zawodach i profesjach czy zakładach pracy.

Pamiętaj, że w wyborze przyszłego zawodu należy kierować się m.in.:

- ✓ swoimi zainteresowaniami i pasjami,
- ✓ predyspozycjami psycho-fizycznymi, sprawnością ruchową, zdolnościami,
- ✓ ogólnymi umiejętnościami,
- ✓ zdolnościami adaptacyjnymi do danego środowiska i otwartością,
- ✓ umiejętnością komunikacji interpersonalnej,
- ✓ analitycznym i logicznym myśleniem,
- ✓ zdolnością uczenia się (łatwością w przyswajaniu nowych informacji),
- ✓ znajomością technologii
- ✓ możliwościami zatrudnienia w wymarzonym zawodzie
- ✓ wiedzą o rynku pracy i zawodach przyszłości.

Znajdź sobie dobre towarzystwo.

**Współpracuj z pozytywnymi, zorientowanymi na cele ludźmi,
którzy inspirują Cię i pobudzają do działania.**

Brian Tracy

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.

ĆWICZENIE Cechy osobowe

Jakie masz cechy osobowe (zalety osobiste)?

Skorzystaj z poniższej listy i zaznacz te cechy, które według Ciebie posiadasz lub dopisz inne poniżej:

aktywny	ambitny	autentyczny	artystyczny	bystry
bezpośredni	cichy	cierpliwy	dowcipny	dociekliwy
dokładny	drobiazgowy	energiczny	empatyczny	elastyczny
filozofujący	gadula	godny zaufania	indywidualista	innowacyjny
kreatywny	komunikatywny	lojalny	lubiący ryzyko	łatwowierny
miły	niezawodny	niezależny	optymistyczny	otwarty
odpowiedzialny	ostrożny	opanowany	obiektywny	pomocny
punktualny	pomysłowy	pewny siebie	pogodny	rozważny
radosny	realista	śmiały	skromny	stanowczy
sumienny	spostrzegawczy	szczerzy	troskliwy	twórczy
taktowny	uczciwy	upartych	ufny	uprzejmy
wrażliwy	wytrwały	zaradny	zorganizowany	zdyscyplinowany

Inne cechy mojego charakteru:

.....

.....

Charakter człowieka decyduje o jego przeznaczeniu.

Heraklit

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.

Aby dobrze wykonywać swoje obowiązki zawodowe należy zdawać sobie sprawę z własnych zalet i możliwości, 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 Moje osiągnięcia

Zastanów się, jakie ważne dla Ciebie odniosłeś w sukcesy. Zanotuj je. Mogą dotyczyć różnych spraw, np. związanych z nauką, pracą, rolą w jakiejś grupie, pełnieniem jakiejś funkcji, itp.

Następnie zastanów się, jakie Twoje mocne strony, umiejętności czy wiedza wpłynęły na wskazane przez Ciebie osiągnięcia.

	WIEDZA	MOCNE STRONY	UMIEJĘTNOŚCI
Osiągnięcie 1			
Osiągnięcie 2			
Osiągnięcie 3			

Talenty szyte na miarę

Talent to wrodzona umiejętność łatwego przyswajania wiadomości oraz ich łatwego stosowania w praktyce – słowem tym określamy predyspozycje człowieka w określonym kierunku¹. Słowem kluczowym są tutaj predyspozycje, a nie konkretna czynność, np. malowanie obrazów czy rzut oszczepem.

Dość często w kontekście posiadania talentów mówimy o wybitnych uzdolnieniach w jakiejś dziedzinie. O człowieku utalentowanym mówimy, że jest obdarzony pewnymi wybitnymi cechami i umiejętnościami, które predysponują go wykonywania określonych czynności (dość często o charakterze twórczym).

Zdolności i uzdolnienia w kontekście różnych talentów człowieka rozpatruje G. Lewis (1998), który wyróżnia talent:

- ✓ artystyczny
- ✓ twórczy
- ✓ aktorski
- ✓ muzyczny
- ✓ matematyczny
- ✓ przywódca
- ✓ sportowy
- ✓ pisarski
- ✓ naukowy
- ✓ techniczny.

**Nosisz w sobie ogromny potencjał talentów i możliwości,
które musisz doprowadzić do rozkwitu.**

Brian Tracy

¹ Internetowy Słownik Języka Polskiego – <https://sjp.pwn.pl/slowniki/talent.html> – data dostępu: 13.10.2023 r.

Świadomość posiadania talentów pozwala rozwijać się człowiekowi zgodnie z jego wrodzonymi lub nabytymi umiejętnościami. Aby móc pracować nad rozwojem talentu i rozwijać kluczowe dla niego umiejętności, musisz sprawdzić, który z nich jest tym silniejszym. Możesz to zrobić korzystając z poniższego ćwiczenia.

ĆWICZENIE **Moje talenty**

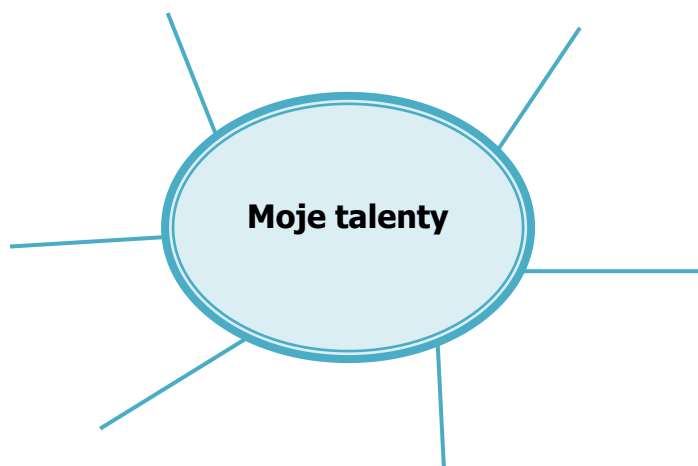
Zastanów się, co lubisz a czego nie lubisz robić i spróbuj określić natężenie tej czynności? Mogą to być czynności dnia codziennego, Twoje zainteresowania, pasje, hobby, coś czemu poświęcasz czas.

Codziennie lubię robić:

Czasem lubię robić:

Nie lubię robić:

Czy wypisane powyżej czynności możesz nazwać swoimi talentami? Wypisz je poniżej.



Przygotuj teraz krótką „reklamę” swoich umiejętności tak, aby podkreślić swój talent!

.....

.....

.....

.....

.....

Odpowiedz również na pytania:

- ✓ Co czujesz wykorzystując swoje uzdolnienia? Jak się z tym czujesz?
- ✓ Jak pielęgnujesz swoje uzdolnienia i talenty? Co robisz, aby je rozwijać?
- ✓ Jakie korzyści osiągasz dzięki swoim uzdolnieniom i talentom?
- ✓ Co możesz zrobić dziś, aby Twoje uzdolnienia i talenty mogły się rozwijać?
- ✓ Jak możesz zaplanować rozwój nowych uzdolnień i talentów?
- ✓ Jakie nowe uzdolnienia i talenty chciałbyś rozwijać?

**By stać się kimś w swoim fachu, trzeba mieć talent,
determinację do ciężkiej pracy i odrobinę szaleństwa w duszy.**

Anna J. Szepielak

Planując rozwój własnych talentów, musisz pamiętać o zachowaniu pewnych zasadach. Dotyczą one aktywności, jaką należałoby uruchomić chcąc rozwiązać swoje uzdolnienia. Mowa tutaj o:

- ✓ **określeniu siebie i swoich mocnych stron**, tego co lubisz i potrafisz robić. Posiadając wiedzę na ten temat łatwiej można dopasować zakres rozwijanych umiejętności do własnej osoby.
- ✓ **identyfikacji preferowanych dziedzin rozwoju** – określenie dziedzin, które są mocną stroną, w których pragniesz się rozwijać.
- ✓ **poszerzaniu swojej wiedzy fachowej** – rozwijanie wiedzy teoretycznej i praktycznej w określonych wcześniej najmocniejszych dziedzinach, pozwoli na ich dalszy rozwój oraz zwiększenie profesjonalizmu w ich wykonywaniu.
- ✓ **tworzeniu nawyków** – w rozwoju talentów niezbędny jest regularny czas poświęcony na praktyczne wykorzystywanie zdobytej już wcześniej wiedzy i rozwój swoich umiejętności. Regularne ich powtarzanie wykształci dobry nawyk i chęć jego powielania każdego dnia.
- ✓ **nauce i czerpaniu wzorców od innych** – czerpanie wiedzy i dobrych praktyk od innych, którzy są mentorami i autorytetami w interesującej nas dziedzinie. Śledzenie i analizowanie drogi rozwoju innych, utalentowanych osób, pozwoli na wyciągnięcie z ich dokonać własnych wskazówek do rozwoju własnego talentu.
- ✓ **wytrwałości** – słomiany zapała nie jest dobrym prognostykiem w rozwoju własnych talentów i uzdolnień. Czas i cierpliwość to najważniejsze aspekty w stawianiu sobie ambitnych celów. Nie należy od razu zrażać się niepowodzeniami, a konsekwentnie krok po korku realizować zamierzony przez siebie cel, dążąc do jego finalnej realizacji.

**Każda droga,
którą podążasz jest częścią Ciebie.**

Anita Desai

ĆWICZENIE **Moje inspiracje w rozwoju talentów**

Zastanów się nad poniższymi pytaniami i spróbuj na nie odpowiedzieć jak najbardziej rzetelnie:

Co jest motywatorem do tego, że chce Ci się chcieć?

.....
.....

Kogo Ty możesz zainspirować swoją postawą?

.....
.....

Co możesz zrobić dziś, aby rozpoczynający się dzień nazwać inspirującym?

.....
.....

Kiedy próbowałeś ostatnio czegoś nowego w codziennej rutynie?

.....
.....

Czego nowego chciałbyś spróbować w życiu?

.....
.....

Dbając o rozwój swojego talentu i uzdolnień koniecznie:

- ✓ zastanów się, kim jesteś i kim chciałbyś być.
- ✓ przemyśl, jakie kompetencje i soft skills (umiejętności miękkie, cechy osobowe) będą Ci potrzebne, żeby to osiągnąć.
- ✓ zastanów się, jakie z tych kompetencji są najbardziej priorytetowe dla Ciebie.
- ✓ wyznacz sobie realne cele zgodnie z metodą SMART.
- ✓ znajdź metody i narzędzia, które pomogą Ci osiągnąć założone cele.
- ✓ stwórz harmonogram działań i określ czas ich realizacji.
- ✓ monitoruj swoje postępy i wprowadzaj korektę do planu działania.
- ✓ zacznij działać!

**Każda droga,
którą podążasz jest częścią Ciebie.**

Anita Desai
