

**PLANUJĘ**  
**SZUKAM**  
**WYBIERAM**  
**JAKI JESTEM?**  
**CO POTRAFIĘ?**

### ZANIM ZACZNIECIE SZUKAĆ PRACY ZASTANÓWCIE SIĘ:

- jakie są zajęcia, których możecie się podjąć,
- sporządźcie zestawienie, w którym wypiszecie swoje doświadczenia i nabyte umiejętności,
- wypiszcie swoje zainteresowania, podkreślcie to, w czym jesteście dobrzy,
- sporządźcie listę swoich kwalifikacji,
- wypiszcie wszystkie szkoły, kursy, szkolenia, uzyskane tytuły, nagrody i wyróżnienia,
- zastanówcie się dokładnie, na jakiego rodzaju stanowiskach moglibyście wykorzystać swoje możliwości i swój potencjał,
- obserwujcie zmieniające się tendencje na rynku pracy.

### ZASTANÓWCIE SIĘ RÓWNIEŻ, JACY JESTEŚCIE?

- czy lubicie przebywać z innym, czy też preferujecie samotność?
- czy jesteście wrażliwi na sprawy innych ludzi?
- czy jesteście otwarci na nowe doświadczenia?
- czy i jak bardzo jesteście podatni na stres?
- czy jesteście wytrwali w dążeniu do zamierzonego celu?

Pamiętajcie, że Wasze cechy osobowości mogą zadecydować o przyjęciu do pracy, szczególnie w sytuacji, kiedy pracodawca nie wymaga od kandydata na etapie rekrutacji konkretnych umiejętności zawodowych.

Poniżej zamieszczam link do Kwestionariusza Zainteresowań Zawodowych. Zachęcam do jego wypełnienia, dowiecie się, jakie posiadacie predyspozycje zawodowe.

[http://www.biurokarier.wszp.edu.pl/dokumenty/KWESTIONARIUSZ\\_ZAINTERESOWAN\\_ZAWODOWYCH.pdf](http://www.biurokarier.wszp.edu.pl/dokumenty/KWESTIONARIUSZ_ZAINTERESOWAN_ZAWODOWYCH.pdf)

### NA WASZĄ IDEALNĄ PRACĘ SKŁADAJĄ SIĘ:

Umiejętności

Zainteresowania

Wartości

## UMIEJĘTNOŚCI MOGĄ BYĆ:

- wyuczone, kwalifikacje zawodowe - zaliczamy do nich umiejętności, które nabyliście w szkole lub dotychczasowej pracy, dzięki szkoleniom lub w innych miejscach, gdzie wykonywaliście zarobkowo lub nie jakieś zajęcia typowe dla określonego zawodu,
- uniwersalne – są to umiejętności, które posiadacie w związku z realizacją swoich zainteresowań i uzdolnień np. zręczność manualna, kierowanie autem, przygotowywanie jedzenia, komunikatywność, gromadzenie informacji, obsługa komputera.

**ZAINTERESOWANIA ZAWODOWE** zaś, są to czynności, które lubicie i chcielibyście się w nich doskonalić.

Jeśli macie zainteresowania manualne odnajdziecie się w zawodach, w których ważna jest sprawność manualna, wrażliwy dotyk, skoordynowane użycie oczu i rąk, zwinność, szybkość, siła lub wytrzymałość. Możecie również wykonywać precyzyjne prace z użyciem narzędzi lub przyrządów (mechanika, rzemiosło, stolarstwo, projektowanie wnętrz).

Jeśli w kręgu Waszych zainteresowań jest rachunkowość znajdziecie pracę, gdzie ważne jest: obliczanie, działanie na liczbach, prowadzenie rachunkowości, wykonywanie inwentaryzacji, obliczanie z dużą dokładnością, umiejętności w dziedzinie arytmetyki, wykonywanie kalkulacji, precyzyjne formułowanie i rozwiązywanie zadań statystycznych, przeprowadzanie rozumowania na liczbach, budowanie wykresów, przygotowanie sprawozdań finansowych, szacowanie, ocena kosztów, planowanie finansowe, kontrolowanie rachunkowości (ekonomista, rachmistrz, inspektor, planujący działalność gospodarczą).

Jeśli interesujecie się handlowością, umiecie oszacować potrzeby innych ludzi, szybko orientujecie się w sytuacji, realistycznie oceniacie potrzeby ludzi, umiecie wpłynąć na osoby, wzbudzacie zaufanie i lojalność, przejrzycie wyrażacie myśli, trafnie wystawiacie się, umiejętnie redagujecie dokumenty, macie zmysł organizacyjny, dobrą pamięć, koncentrację i przerzutność uwagi możecie pracować w handlu bądź wykonywać prace biurowe).

Jeżeli umiejętnie posługujecie się słowami w mowie i piśmie, występujecie przed grupą, jesteście wrażliwi na nastroje widowni, prowadzicie wykłady, reprezentujecie innych zawodami w kręgu Waszych zainteresowań są: tłumacz, nauczyciel, dziennikarz, spiker.

Jeśli lubicie wyszukiwać, badać, posiadacie wybitną inteligencję, upodobanie do zajmowania się ideami, informacjami oraz koncepcjami, okazujecie nieustanną ciekawość, zamiłowanie do rzeczy drukowanych i ciągle się uczycie, przeszukujecie zbiory danych, odkrywacie to w kręgu Waszych zainteresowań są tzw. zawody „książkowe” związane z długim wykształceniem, historyk, biochemik, językoznawca.

Jeśli bliskie Wam są: sfera socjalna, bliski „ciepły” kontakt z ludźmi, umiejętność rozpoczynania rozmów z nieznanymi, uważne i dokładne słuchanie, intuicyjne rozumienie, delikatne wypytywanie, umiejętność obserwowania ludzi, precyzyjna ocena nastrojów społecznych, pomaganie osobom z problemami psychicznymi, duchowymi, społecznymi, fizycznymi lub zawodowymi, usługi szpitalne to w kręgu Waszych zainteresowań są takie zawody jak: doradca zawodowy, terapeuta, fizykoterapeuta, pielęgniarka, nauczyciel.

Jeśli nastawienie jesteście na powierzchowny, „zimny” kontakt z ludźmi, wykonywanie poleceń, obsługiwanie lub pomaganie, świadczenie usług bez wchodzenia w głębsze relacje interpersonalne to w kręgu Waszych zainteresowań są zawody typu: kelner, szatniarz, przedstawiciel handlowy.

Jeśli lubicie prace związane z ciągłym ruchem, zmianą otoczenia, w terenie, jesteście dyspozycyjni, wytrzymali fizycznie, posiadacie zdolności adaptacyjne, odporność na stres, łatwość nawiązywania kontaktów, ciekawość świata i ludzi to w kręgu Waszych zainteresowań są zawody związane z transportem, podróżowaniem, np.: kierowca, pilot wycieczek.

Jeśli jesteście kreatywni, tworzycie, generujecie nowe pomysły, wprowadzacie innowacje, posiadacie duże zdolności koncepcyjne, umiecie improwizować pod wpływem impulsu chwili, komponujecie, nieustannie tworzycie nowe pomysły dotyczących systemów metod

i procedur to w kręgu Waszych zainteresowań są zawody typu: kompozytor, projektant, copywriter, architekt.

**WARTOŚCI** – składają się na nie motywy, które decydują o podjęciu przez Was pracy.

Zastanówcie się, które z tych wartości są dla Was cenne:

- motyw finansowy (dobre zarobki),
- uznanie i pochwały (potrzeba akceptacji ze strony otoczenia, jako dowód uznania dla realnych osiągnięć),
- odpowiedzialność (potrzeba podejmowania trudnych zadań, związanych ze społeczną odpowiedzialnością i brania na siebie wszelkich konsekwencji wynikających z podejmowanych decyzji i efektów pracy),
- możliwość awansu (umocnienie i poszerzenie wpływów swojej działalności),
- twórczość (poszukiwanie oryginalnych rozwiązań),
- niezależność (podejmowanie działań z dużą autonomią bez kierowania się poleceniami innych osób),
- chęć pomagania innym (potrzeba niesienia pomocy),
- praca intelektualna (potrzeba rozwiązywania złożonych problemów),
- podróże (chęć poznawania świata).

Źródła:

Anna Paszkowska-Rogacz - Warsztat pracy europejskiego doradcy kariery zawodowej,

7 dni poszukiwania pracy. Poradnik.