



Projekt „RESKILLING – nowe zadania dla firm z sektora MSP z branży usług opiekuńczych” jest współfinansowany przez Unię Europejską ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego.

ZADANIA ROZWOJOWE

WYZNACZANIE DROGI ROZWOJU ZAWODOWEGO PRZEZ PRYZMAT CENIONYCH WARTOŚCI

CZY ROZWÓJ JEST KONIECZNY?

Rozwój rozumiany jest jako proces zmian ukierunkowanych na doskonalenie form/stanów prostszych do bardziej złożonych. Dążenie do samorealizacji, nauka nowych i rozwijanie już posiadanych umiejętności, to naturalne aspekty naszego życia. Kiedy lubimy to, co robimy, staramy się robić to jak najlepiej, zostać mistrzami w danej dziedzinie. Jeśli się nie rozwijamy tracimy motywację do wykonywania swoich zadań, a nawet marnujemy własny potencjał, nie poznając jego zakresu. Może okazać się, że posiadamy większe predyspozycje do wykonywania zupełnie innych zadań lub że możemy wykonywać dotychczasowe obowiązki z większą łatwością oraz przyjemnością. Świadczy to o konieczności ciągłego rozwoju oraz podążania za dynamicznie zmieniającym się światem.

ROZWÓJ ZAWODOWY

Szczególną formą rozwoju jest rozwój zawodowy. Są to działania ukierunkowane na poszerzanie swoich zdolności/umiejętności, które są niezbędne do wykonywania zadań zawodowych. Obejmuje również rozwijanie i doskonalenie dodatkowych umiejętności, które zwiększą naszą konkurencyjność na rynku pracy. Na rozwój zawodowy składa się uczestnictwo w kursach, szkoleniach czy studiach, jak również działania podejmowane w ramach indywidualnego kształcenia o charakterze nieformalnym. Podejmowanie działań służących rozwojowi zawodowemu wymaga od nas motywacji i wytrwałości. Jednak niezależnie od obszaru, w jakim chcemy się rozwijać, warto w pierwszej kolejności określić wartości, jakie cenimy w życiu i do jakich chcielibyśmy dążyć, by mogły wyznaczać kierunek naszych działań. W kolejnej części opracowania pokazano, w jaki sposób można je uporządkować.

PIRAMIDA WARTOŚCI

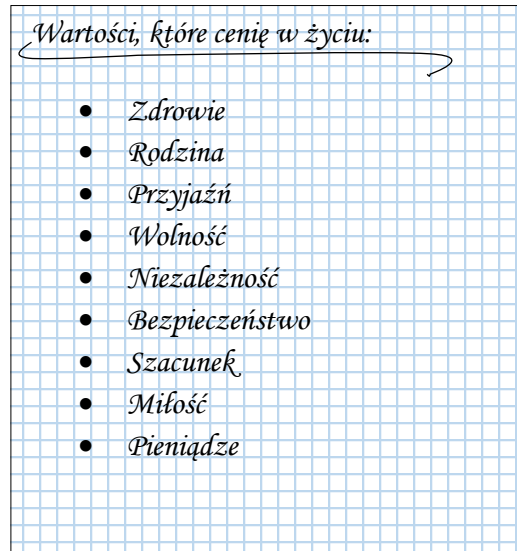
Powiązanie rozwoju zawodowego z cenionymi przez nas wartościami, może w istotnym stopniu zwiększyć naszą motywację do rozwijania kompetencji. Zanim ono nastąpi, niezbędne jest dokonanie diagnozy najbardziej cenionych przez nas wartości. Narzędziem służącym realizacji tego celu, jest piramida wartości. Poniżej zaprezentowano jak opracować ją krok po kroku.





Projekt „RESKILLING – nowe zadania dla firm z sektora MSP z branży usług opiekuńczych” jest współfinansowany przez Unię Europejską ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego.

1. Przygotuj karteczki samoprzylepne lub potnij na mniejsze kawałki kartkę A4.
2. Na karteczkach wypisz wartości, jakie najbardziej cenisz w życiu (przykładowe wartości zostały przedstawione na rycinie nr 1).



Ryc. 1 Lista przykładowych wartości

Źródło: opracowanie własne na podstawie materiałów własnych.

3. Następnie uporządkuj je na kształt piramidy w taki sposób, aby na jej szczycie znalazły się najważniejsze dla Ciebie wartości (ryc.2). Jeśli sprawia Ci to trudność możesz porównywać je ze sobą – weź do ręki 2 losowe karteczki (np. wolność i rodzina), zdecyduj, która z zapisanych tam wartości jest dla Ciebie cenniejsza (np. rodzina) i zostaw ją w dłoni, dobrać kolejną (np. pieniądze) i ponownie zdecyduj. Kiedy wykorzystasz już wszystkie, w dłoni zostanie Ci ta najważniejsza. Możesz powtarzać tą metodę aż do ustalenia pozostałych poziomów piramidy.



Ryc. 2 Przykładowe uporządkowanie wartości

Źródło: opracowanie własne na podstawie materiałów własnych.



Projekt „RESKILLING – nowe zadania dla firm z sektora MSP z branży usług opiekuńczych” jest współfinansowany przez Unię Europejską ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego.

POSZUKAJ POWIĄZAŃ

Przyjrzyj się utworzonej przez siebie piramidzie. Skoncentruj się na jej górnej części.

1. Zastanów się, w jaki sposób możesz zaspokoić te wartości/potrzeby w swojej pracy zawodowej. Możesz w tym celu stworzyć tabelę, w której uwzględniś te powiązania (przykład znajduje się w tabeli 1).

Tabela 1 Lista przykładowych powiązań między cenionymi wartościami a obszarami pracy zawodowej

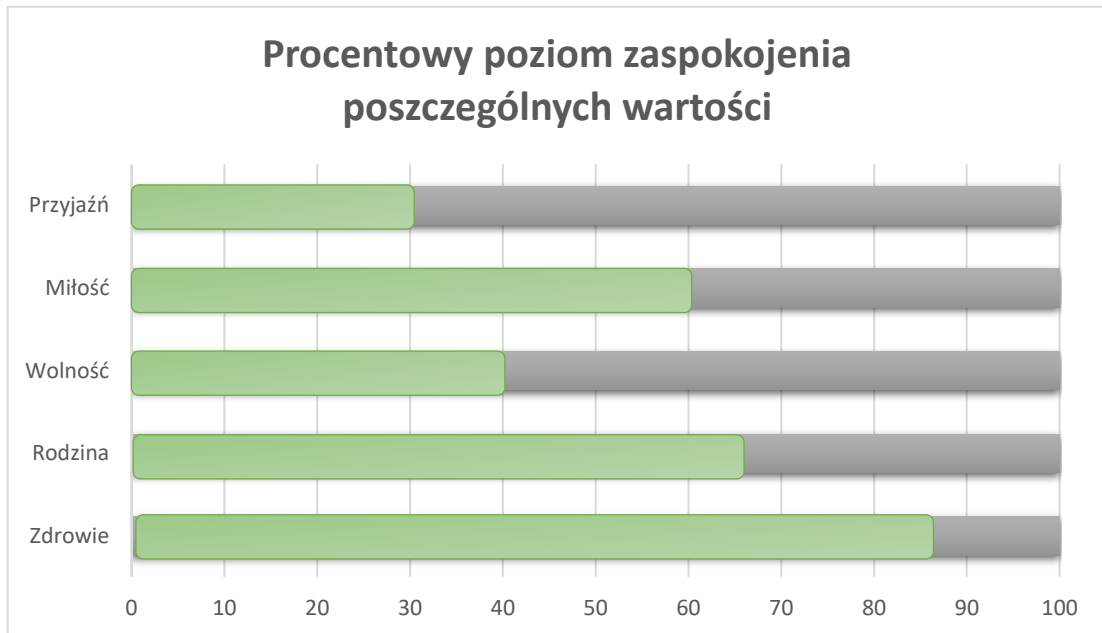
Ceniona wartość/potrzeba	Obszary pracy, umożliwiające zaspokojenie danej potrzeby/wartości
Zdrowie	<ul style="list-style-type: none"> → Pakiet świadczeń zdrowotnych. → Stanowisko wymagające mniejszego wysiłku fizycznego. → Dbłość o bezpieczne i ergonomiczne środowisko pracy. → Szkolenie z zakresu ergonomii i bezpieczeństwa pracy. → Konsultacje z zakresu efektywnego radzenia sobie ze stresem.
Rodzina	<ul style="list-style-type: none"> → Urlop opiekuńczy. → Zadowalające wynagrodzenie. → Integracja pracowników i ich rodzin, np. organizacja pikników czy festynów rodzinnych. → Możliwość wykorzystania urlopu w okresie wakacyjnym. → Możliwość włączenia w ubezpieczenie członka rodziny, np. dziecka.
Wolność	<ul style="list-style-type: none"> → Możliwość współdecydowania o ważnych zmianach w organizacji. → Możliwość decydowania o własnej pracy, np. poprzez samodzielne układanie harmonogramu pracy. → Wolność słowa, brak strachu przed wyrażaniem własnych opinii. → Możliwość odstąpienia od umowy lub negocjowania jej warunków.
Miłość	<ul style="list-style-type: none"> → Przysługujący urlop (wykorzystanie go na pielęgnowanie ważnych relacji). → Możliwość zaproszenia osoby towarzyszącej na imprezy/spotkania organizowane przez placówkę, np. Wigilię dla pracowników i ich rodzin.
Przyjaźń	<ul style="list-style-type: none"> → Pozytywna atmosfera w miejscu pracy. → Możliwość współpracy z różnymi pracownikami. → Spotkania/wyjazdy integracyjne. → Przestrzeń wspólna, np. kuchnia. → Możliwość dzielenia się swoimi pasjami i zainteresowaniami.

Źródło: opracowanie własne na podstawie materiałów własnych.



Projekt „RESKILLING – nowe zadania dla firm z sektora MSP z branży usług opiekuńczych” jest współfinansowany przez Unię Europejską ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego.

- Następnie przyjrzyj się powstałej tabeli i spróbuj określić, które wartości/potrzeby są w Twojej ocenie wystarczająco zrealizowane/zaspokojone, a które wymagają większej uwagi. Możesz w tym celu stworzyć wykres, na którym przedstawisz procentowy poziom zaspokojenia poszczególnych potrzeb/wartości, co przedstawia poniższy przykład (Rycina 3). Dzięki takiemu przeanalizowaniu będziesz w stanie określić, na jakich potrzebach warto się skupić w pierwszej kolejności.



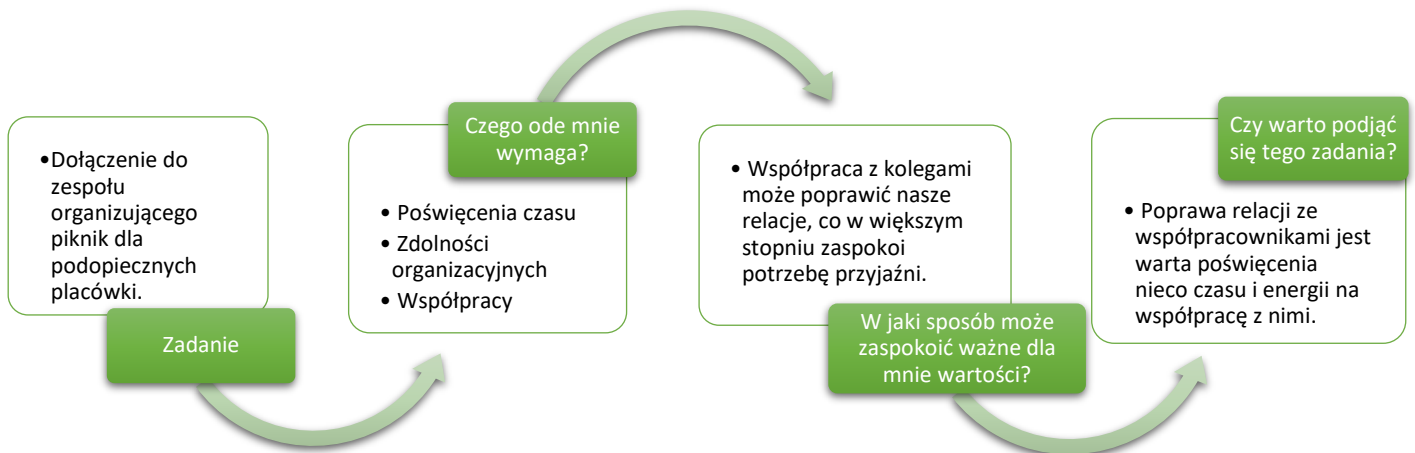
Ryc. 3 Przykładowy procentowy poziom zaspokojenia wartości

Źródło: opracowanie własne na podstawie materiałów własnych.

- Powiązania pomiędzy cenionymi wartościami a rozwojem zawodowym możesz poszukiwać również z perspektywy zadań, jakie masz okazję podjąć. Jeśli planujesz rozpocząć doskonalenie jakiejś umiejętności czy zapisać się na specjalistyczne szkolenie, zastanów się, jakie znaczenie będzie to miało dla zaspokojenia Twoich potrzeb/wartości. Możesz wzorować się na przykładzie przedstawionym na Rycinie 4.



Projekt „RESKILLING – nowe zadania dla firm z sektora MSP z branży usług opiekuńczych” jest współfinansowany przez Unię Europejską ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego.



Ryc. 4 Przykładowe powiązanie zadania z zakresu rozwoju zawodowego z cenionymi wartościami
Źródło: opracowanie własne na podstawie materiałów własnych.

STWÓRZ MAPĘ WŁASNEGO ROZWOJU

Wartościowym jest, by realizacja zadań związanych z rozwojem zawodowym była przemyślana i zaplanowana. Na ścieżce kariery zawodowej mogą pojawić się różne trudności. W takich sytuacjach niezbędna jest mapa, która wskaże odpowiedni kierunek. Aby odpowiednio ją przygotować, podążaj za następującymi krokami:

1. Określ cel

Na podstawie skonstruowanej tabeli z wartościami (tabela 1) określ cele, które pozwolą Ci żyć w sposób bardziej zgodny z Twoimi wartościami. Pamiętaj, aby realizować wyłącznie jeden cel na raz. Jeśli masz ich więcej, wybierz ten, który jest dla Ciebie najważniejszy. Zapisz go, aby wzbudzić w sobie poczucie zaangażowania na drodze do jego realizacji. Twoje cele, powinny być skonstruowane zgodnie z zasadami SMART:



Ryc. 3 Specyfika celów SMART

Źródło: opracowanie własne na podstawie materiałów własnych.



Projekt „RESKILLING – nowe zadania dla firm z sektora MSP z branży usług opiekuńczych” jest współfinansowany przez Unię Europejską ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego.

2. Podziel cel na etapy

Jeśli cel, jaki wybrałeś/aś jest zbyt duży, złożony lub długoterminowy, podziel go na mniejsze, by móc regularnie śledzić swoje postępy. Na przykład, jeśli Twoim głównym celem jest poprawa relacji z kolegą z pracy, możesz rozbić go na kilka mniejszych, jak rozpoczęcie niezobowiązującej rozmowy, pochwalenie pracy kolegi, wymiana numerów telefonu (lub zaproszenie na portalu społecznościowym) i wspólne wyjście.

3. Przewiduj przeszkody

Zmierzając do osiągnięcia założonego celu, możesz napotkać różne trudności. Postaraj się je przewidzieć i ustalić plan działania na wypadek ich wystąpienia. Na przykład, , jeśli nadejdzie dzień, w którym Twoja motywacja spadnie, zaplanuj działania alternatywne (np. włożenie więcej wysiłku kolejnego dnia lub nagrodzenie siebie za realizację działań pomimo niesprzyjających warunków).

4. Zabierz ze sobą kompas

Znajdź coś, co będzie przypominało Ci o Twoich celach, postanowieniach i wartościach. Może być to jakaś biżuteria, pleciana bransoletka, brelok do kluczy, moneta, a nawet kapsel od butelki. Najważniejsze, by ten przedmiot przypominał Ci o Twoim celu i wartościach. Staraj się mieć go zawsze przy sobie.

5. Dostosuj tempo

Daj sobie czas na zmianę. Bądź dla siebie wyrozumiały/a. Doceniaj siebie za wysiłek i wszystkie, nawet najmniejsze sukcesy.

PRZYJMIJ PERSPEKTYWĘ DŁUGOTERMINOWĄ

Podczas opracowywania strategii własnego rozwoju warto przyjąć perspektywę długoterminową i skupić się na celach czy potrzebach, jakie będą dla nas równie wartościowe za 5 czy 10 lat. Może pomóc Ci w tym następujące ćwiczenie:

1. Wyobraź sobie, że posiadasz umiejętność podróży w czasie, cofasz się o 5 lub 10 lat i spotykasz siebie. Twoja młodsza, mniej doświadczona wersja prosi Cię o kilka rad, dotyczących rozwoju zawodowego. Co możesz jej powiedzieć? Jakie cechy i umiejętności powinna doskonalić? Z jakich ofert czy szkoleń skorzystać, a które mogą okazać się nieprzydatne?
2. Następnie wyobraź sobie, że wyruszasz w kolejną podróż, tym razem jest to podróż do przyszłości. Przenosisz się o 5-10 lat do przodu i spotykasz starszą, bardziej doświadczoną wersję siebie. Tym razem to Ty prosisz o rady, dotyczące rozwoju zawodowego. Jak myślisz, jakie odpowiedzi uzyskasz? Jakie cechy i umiejętności warto rozwijać? Które szkolenia mogą okazać się wartościowe? Nad jakimi kompetencjami warto więcej pracować? Jakich zadań się podejmować? W jakim kierunku zmierzać?





Projekt „RESKILLING – nowe zadania dla firm z sektora MSP z branży usług opiekuńczych” jest współfinansowany przez Unię Europejską ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego.

Czy planowane przez Ciebie działania, cele oraz wartości są zgodne z radami, jakie usłyszałeś/aś od siebie z przyszłości?



Biuro projektu: