

Określ swoje strefy wpływu

3

Na to masz pełny wpływ

3

To spróbuj przewidywać i na to reaguj

3

Na to nie masz wpływu

4

Co z tym zrobić?

4

Odkrywaj swoje możliwości

5

Kiedy czujesz flow?

5

Kluczowe parametry osobowości

6

Narzędzia psychometryczne

9

Nazwij bariery swojego rozwoju

9

Przeszkoda 1 – nie lubię się uczyć

9

Przeszkoda 2 – dyplomy i inne naukowe trofea

10

Przeszkoda 3 – ucz się, ucz...

10

Oceniaj swoją skuteczność i satysfakcję

11

Czas na nowe umiejętności

12

Określ swoje strefy wpływu

Na to masz pełny wpływ

Satysfakcja i dobrostan w sferze zawodowej – coś, co niedawno było na marginesie rozważań pracodawców i pracowników, nabiera na znaczeniu. To nie człowiek jest dla pracy i nie człowiek szuka pracy, tylko praca jest dla człowieka i to praca tego właściwego człowieka szuka.

Coraz częściej zastanawiamy się – czy dobrze czuję się w mojej pracy? Słusznie, bo w pracy spędzamy zbyt dużą część życia, aby bez szkody dla zdrowia (psychicznego i fizycznego) poświęcić ją na robienie rzeczy niezgodnych ze sobą – swoimi wartościami, predyspozycjami i potencjałem.

To, co sobą reprezentujesz na rynku pracy w pełni zależy od Ciebie. Nieważne, czy jesteś freelancerem, pracujesz na etacie czy prowadzisz firmę. Jakość Twojej pracy zależy od Ciebie. Masz na to pełny wpływ. A to jest bezpośrednio związane z Twoim potencjałem oraz tym, na ile umiejętnie z niego czerpiesz. Oczywiście, aby z niego korzystać, musisz najpierw zdać sobie z niego sprawę i skutecznie nim zarządzać. Jak to robić? Dowiesz się z tego poradnika.



To możesz próbować przewidywać i na to reaguj

Rozwój technologiczny sprawia, że współczesny świat zmienia się w tempie niespotykanym w historii naszego gatunku. Czasy, w których posiadając jedną umiejętność czy kompetencję, można spokojnie i dostatnio przeżyć życie, dobiegają, a w wielu przypadkach dobiegły już końca. W ciągu najbliższych lat połowa zawodów zostanie zautomatyzowana, a pokolenie wchodzące na rynek w 2025 w większości będzie wykonywać zawody, które jeszcze niedawno nie istniały. My nadal będziemy obecni na tym rynku pracy, a część z tych stanowisk będzie otwarta również na nas.

Na ten obszar masz mniejszy wpływ – możesz go jedynie monitorować i przewidywać. Sprawdzać, jaka jest przyszłość Twojego zawodu, czy nie jest zagrożony automatyzacją, czy w związku z postępem nie warto rozszerzyć swojej wiedzy lub umiejętności.



Nie chodzi tylko o Twoją aktualną branżę i zawód, ale też firmę i jej kondycję na rynku – czy jest konkurencyjna, może się rozwija, a może tendencja jest spadkowa, nadchodzą redukcje albo upadłość. Jak pisałem wcześniej – nie masz na to znaczącego wpływu (dopóki Twoja decyzyjność jest ograniczona, czyli nie jesteś np. właścicielem firmy) możesz to jedynie monitorować, przewidywać i na to reagować. Jeśli planujesz swój rozwój i zmiany – rób to na tyle, na ile możliwe, w zgodzie z sobą i swoim potencjałem. Od tego zależy jakość Twojej pracy i Twój dobrostan.

Na to nie masz wpływu – ale rozwiązanie jest proste

Zmienność i nieprzewidywalność wydarzeń. Nieco ponad dwa lata temu pandemia byłaby w sferze teoretycznych rozważań. Wojna, uchodźcy i poczucie nadciągającej niewiadomej? Tak samo. A teraz to nasza rzeczywistość, która z jednej strony uczy pokory, a z drugiej jasno mówi – bądź przygotowana(-y) i mocna(-y).

Na wydarzenia z tego obszaru nie masz żadnego wpływu, a ich przewidywanie będzie intelektualną rozrywką niemającą wiele wspólnego z rzeczywistością (tak długo jak nie jesteś prezydentem, prezesem banku światowego itd.). Choć w tym wypadku masz możliwość jedynie reagować na nowe okoliczności, to sytuacja nie jest beznadziejna, bo możesz się przygotować. Jak? Mieć świadomość swojego potencjału i osiągać w nim mistrzostwo. A jeśli zastanawiasz się, jak ma się to do sytuacji nieprzewidywalnych, spiesz się z odpowiedzią.



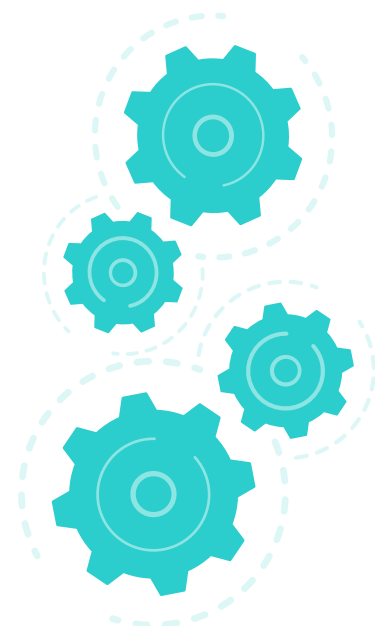
Osiągając swoje indywidualne mistrzostwo – nieważne czy jako social media ninja, programistka, grafik czy rzeźbiarka – pokonujesz pewną drogę. Ta droga daje Ci kolejną kompetencję, która może Ci się przydać. Oczywiście, możesz powiedzieć: tak, ale wcale nie musi. Owszem. Dlatego tak ważny jest drugi element drogi, którą pokonujesz. Są nim trudności, które się pojawiają, mniejsze lub większe. I będziesz stawiać im czoła. To uczyni Ciebie mocną / mocnym. Będziesz bardziej sobie ufać, bardziej w siebie wierzyć i poprawisz swoją odporność psychiczną. W sytuacjach nieprzewidywalnych, o których tu mówimy, trudno o większy zasób niż przekonanie "dam radę".

Co z tym zrobić?

Jeśli skupisz się na jednym obszarze swojego potencjału – odkrywaniu go i rozwijaniu – maksymalnie przygotujesz się na wszystkie ewentualności. Skierujesz swoją energię na to, co da Ci największy zwrot z inwestycji. Tam nie będzie przypadków i strat, ale świadome decyzje, praca i zwycięstwo. Bo w przeciwieństwie do teoretycznych rozważań nad sprawami będącymi poza twoim wpływem, na odkrycie siebie i osiągnięcie mistrzostwa w rzeczach najbardziej zgodnych z tobą, masz pełny wpływ.

To czas, aby zastanowić się nad tym:

1. Czy rozwijam się zawodowo?
Nie musi to być związane z aktualnym miejscem pracy.
Chodzi o kompetencje, za które ktoś będzie skłonny Ci zapłacić.
Odpowiedz sobie na to konkretnie – jakie kompetencje czy umiejętności rozwinęłam / rozwinęłam w ostatnim czasie np. roku/pięciu latach?
2. Na ile świadomie podejmuję decyzje związane z moim rozwojem?
Czy to moje decyzje, czy ktoś inny (np. przełożony, dział HR) narzuca mi rozwój? Czy to obszary, w których chcę się rozwijać?
3. Gdybym mógł / mogła rozwijać się w jakimś obszarze, co by to było?
4. Czego chciał(a)bym się nauczyć? Na czym zarabiać?
Jeśli nic nie przychodzi ci do głowy, to po przeczytaniu tego poradnika znajdziesz odpowiedź (albo dowiesz się, co zrobić, aby ją znaleźć).



Odkrywaj swoje możliwości

Nieważne, jak to nazywasz – potencjał, talent, predyspozycje... Chodzi o to, w czym możesz być naprawdę dobrą / dobrym). A bycie naprawdę dobrą / dobrym oznacza, że wkładając identyczny czas i energię, masz dużo lepsze wyniki, niż osoby bez "tego czegoś".

Wszystkie te słowa mają wspólny mianownik – jeśli odpowiednio nimi zarządzisz, to mogą uczynić Cię kimś wyjątkowo skutecznym i dać Ci głęboką satysfakcję. Mają też inną cechę – są Twoje, indywidualne. I możesz działać w zgodzie z nimi (to dobra opcja) lub wbrew nim (to przykra opcja).

Dam Ci kilka metod na odkrycie Twojego potencjału – możesz stosować je w dowolnych kombinacjach. Im więcej z nich spróbujesz, tym szerszą perspektywę otrzymasz.

Kiedy czujesz flow?

Weź kartkę i długopis. Zanim zaczniesz czytać dalej, umówmy się, że będziesz wypisywać wszystkie rzeczy, które przyjdą Ci do głowy. Bez oceniania i zastanawiania się, czy warto, może to głupie albo nie wypada. Na ocenę przyjdzie czas później. Teraz rozluźnij swój umysł. Swobodnie przypomnij sobie i wypisz sytuacje, gdy:

- o coś Cię absolutnie pochłonęło,
- o byłeś / byłaś poza czasem, jakby czas nie istniał,
- o czułeś / czułaś się właściwą osobą na właściwym miejscu.

Co robiłeś / robiłaś, gdy pojawiło się to wyjątkowe uczucie?

Jakie efekty wtedy osiągałeś / osiągałaś?

Jak i gdzie możesz to wykorzystać teraz?

Co konkretnie musisz rozwinąć, aby móc na tym zarabiać?

W ten sposób odkrywasz sytuacje, które uruchamiają flow, czyli stan, gdy angażujesz się całą / całym sobą. To uczucie może pojawiać się w różnych sytuacjach, dlatego z im większą ilością zadań przyszło Ci się zmierzyć, z tym szerszego spektrum wybierasz.

A co, jeśli masz mało takich doświadczeń? Wskazówka nasuwa się sama. Szukaj ich w różnych sytuacjach! Podejmuj się różnych zadań. Doświadczaj i sprawdzaj.

Druga możliwość – zapytaj innych, kiedy widzieli Ciebie w stanie pełnego zaangażowania, pochłonięcia czymś. Przypomnij sobie te sytuacje i zastanów się, dlaczego Twoja pamięć nie wskazała ich sama. Może to nie był flow? Masz wątpliwość? Wejdź w taką sytuację jeszcze raz. Podejdź do tego krytycznie i uczciwie!



Kluczowe parametry osobowości

Myśląc o rozwoju czy pracy, którą ten rozwój ma Ci zapewnić, bardzo pomocne będzie przyjrzenie się Twoim "parametrom osobowościowym". Są one względnie stałe w czasie, a im bardziej w zgodzie z nimi postępujemy, tym lepiej się czujemy i działamy.

W psychologii wartości i potrzeby często są nazywane zamiennie lub dzielone są w różne podgrupy. Ja proponuję tu podział następujący:

Wartości

Wartości są niezbędne.

Jak odkryć swoje wartości? Obserwując siebie:

- o czemu poświęcasz swój wolny czas i pieniądze?
- o kiedy czujesz, że jest tak, jak ma być? – albo odwrotnie – kiedy czujesz, że ktoś narusza Twoje wartości?

Co się dla Ciebie liczy w życiu?

Weź kartkę, długopis i wypisz.

Pozwól sobie na pełną szczerość wobec siebie. Daruj sobie automatyczne odpowiedzi np. rodzina albo lojalność, jeśli nie mają potwierdzenia w Twoich czynach i odczuciach. Gdy wypiszesz wszystko, co przychodzi ci do głowy, możesz zadać sobie jeszcze jedno pytanie:

- o co chcesz przekazać swoim dzieciom?

To pytanie opcjonalne, ponieważ możesz chcieć przekazać swoim dzieciom wartości, które uważasz za istotne, ale w Twoim życiu zabrakło na nie miejsca. Pytanie dodatkowe: co takiego się stało, że uważasz coś za wartość, choć nie ma na to miejsca w Twoim życiu? – To pytanie może okazać się pomocne przy weryfikowaniu wartości.

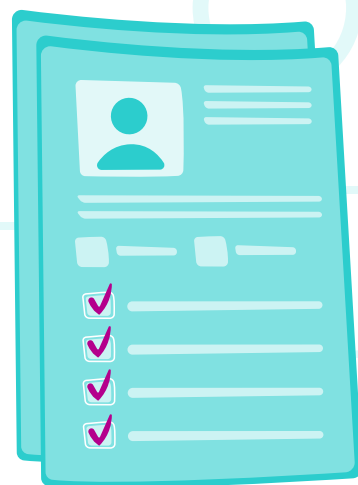
Dlaczego znajomość wartości jest tak istotna?

Jeśli budujesz coś zgodnie z nimi, będą Ci sprzyjać. Jeśli wbrew, będą odbierać Ci energię i wewnętrzne poczucie spójności.

Przykład:

Jeśli jedną z Twoich wartości jest Piękno, to wokół tego możesz budować swoje umiejętności i kompetencje. Architektura, design, grafika, moda, rękodzieło – wszystko, co będzie powodować, że masz do czynienia z pięknem lub tworzysz piękno.

Jeśli Twoją wartością jest Uczciwość, a musisz wprowadzać swoich klientów w błąd i świadomie manipulować, to mało prawdopodobne, aby jakiegokolwiek wynagrodzenie finansowe pozwoliło Ci zapomnieć, że robisz coś wbrew sobie. Koszty będą duże – najpierw emocjonalne, później zdrowotne (somatyczne).



Potrzeby

Potrzeby – to termin bardziej miękkiej niż wartości. Potrzebujesz ich zaspokojenia, żeby czuć, że żyjesz i pracujesz w zgodzie z sobą. Jeśli słowo "potrzeby" jest nieintuicyjne, zastanów się nad tym, co Cię motywuje lub jakie warunki uznajesz za sprzyjające w pracy.

Nie myśl o tym, jak powinnaś / powinieneś się zachowywać. Pomyśl o tym, co naprawdę lubisz w pracy.

W pierwszej kolejności zachęcam Cię do zastanowienia się i wypisania na kartce wszystkiego, co przychodzi Ci do głowy. Bez oceniania siebie.

Masz już swoją listę? Teraz sięgnij do pytań poniżej:

● Wolisz

- pracować samemu, indywidualnie
- pracę zespołową, w grupie

● Wolisz

- przewodzić i z przyjemnością wchodzić w rolę lidera
- gdy ktoś inny zarządza i mówi Ci, co masz robić

● Wolisz

- wielkie wyzwania i duże projekty
- krok po kroku realizować małe cele

● Wolisz

- dobrze przygotować się teoretycznie zanim przystąpisz do działania
- od razu działać i uczyć się w praktyce

● Wolisz

- dynamiczne i nieprzewidywalne środowisko pracy
- środowisko pracy spokojne i przewidywalne

● Wolisz

- dużą swobodę działania i mnóstwo przestrzeni na kreatywne rozwiązania
- sztywne zasady i precyzyjne procedury

● Wolisz

- rywalizację i porównywanie się z innymi
- harmonię, unikasz konfliktów

● Wolisz

- uporządkowane otoczenie
- luz i nieład w otoczeniu

● Wolisz

- być na świeczniku, gdy oczy wszystkich są zwrócone na Ciebie
- nie rzucać się w oczy, zachowywać się skromnie

● Wolisz

- być w ciągłym kontakcie z dużą grupą ludzi wokół
- być sam / sama



Może być tak, że nie do końca czujesz, po której stronie się umieścić. To naturalne. W wielu sytuacjach zachowujemy elastyczność – czyli nie mamy jasno sprecyzowanej potrzeby. Dlatego znajdź te warunki, co do których nie masz wątpliwości.

Co da Ci świadomość własnych potrzeb?

Po pierwsze – zastanów się, czy nowe kompetencje i umiejętności, które nabywasz, pozwolą Ci na pracę w sprzyjających warunkach.

Przykład:

Lubisz pracę samemu, w pojedynkę – i decydujesz się rozwijać jako freelancer-informatyk, który będzie pracować z domu – to jest zgodne z Tobą. Ale jeśli zdecydujesz się rozwijać jako sprzedawca, gdzie w open-space razem z zespołem będziesz mieć codziennie do czynienia z mnóstwem klientów – to nieważne jak bardzo lubisz produkt, który sprzedajesz, w pewnym momencie możesz poczuć, że to nie miejsce dla Ciebie.

Po drugie – te warunki dają Ci wskazówki, w jaki sposób możesz rozwijać swoje kompetencje i umiejętności, aby było to przyjemne i skuteczne.

Przykład:

Gdy lubisz nabywać wiedzę – możesz wybrać kursy czy szkolenia z większą ilością informacji teoretycznych, a jeśli wolisz od razu przechodzić do działania – znajdź te, które zapewniają maksimum praktyki.

Odporność psychiczna

Odporność psychiczna to kluczowa cecha, gdy stoisz w obliczu poważnej zmiany czy wielkiego wyzwania. O kimś z wysoką odpornością potocznie powiedzielibyśmy, że ma silną psychikę. Składają się na nią cztery elementy: pewność siebie, poczucie wpływu, zaangażowanie i gotowość do podejmowania wyzwań.

Jak to może wyglądać w praktyce? Przeczytaj wypowiedzi dwóch osób:

Osoba 1

Lubię wyzwania. Nawet gdy dzieje się naprawdę źle i inni nie wierzą, że może się udać, ja szukam możliwości, bo wiem, że wyjdę z każdego kryzysu. Wierzę w siebie i w to, co potrafię. Mam pełne przekonanie, że to ode mnie zależy moje życie i to ja mam na nie pełny wpływ. Wytrwałość i konsekwencja – mam tego zdecydowanie więcej niż inni.

Osoba 2

Unikam wyzwań, czuję, że mnie przerastają, nie chcę czegoś zawalić. Boję się kryzysów, bo prowadzą do poważnych konsekwencji. Chcę bardziej wierzyć w siebie, ale nie mam do tego podstaw, poza tym często czuję, że nie mam wpływu na moje życie. Mam jakieś plany, ale brakuje mi energii, by wytrwale i konsekwentnie je realizować.

Wnioski?

Jeśli obie osoby mówią prawdę, to z dużym prawdopodobieństwem możemy stwierdzić, że pierwsza ma wysoką odporność, a druga niską. Uwaga! To nie test diagnostyczny, tylko opis mający na celu zobrazować, czym jest odporność psychiczna.

Po co ci ta wiedza?

Zdając sobie sprawę z poziomu swojej odporności psychicznej, wiesz, na jak głęboką wodę możesz się rzucić. To ważne, bo możesz robić coś w zgodzie ze swoimi predyspozycjami, ale jeśli nie uwzględniysz natężenia odporności, w obliczu poważnej kryzysowej sytuacji wszystkie inne talenty mogą stracić na znaczeniu.



Możesz poszerzyć wiedzę o swoim potencjale, wykonując badanie testem psychologicznym.

Dostępnych jest wiele testów online. Niektóre z nich są darmowe (np. 16Personalities), inne płatne (np. FRIS, Gallup, Reiss Motivation Profile).

Niezależnie od tego, na który się zdecydujesz, koniecznie przeczytaj poniższe punkty, aby badanie miało dla Ciebie jak największą wartość:

1. Udzielając odpowiedzi na pytania testowe zrób to szczerze i z pełnym zaangażowaniem. Jeśli instrukcja testu sugeruje szybkie odpowiadanie bez zastanowienia – tak zrób. Jeśli jest odwrotnie – czyli zanim odpowiesz, masz się zastanowić – też tak zrób. To oczywiste, ale wiem, że często umyka klientom – przed wypełnieniem testu przeczytaj uważnie instrukcję i stosuj się do niej.
2. Omów otrzymane wyniki ze specjalistą, który ma doświadczenie w danej metodzie (powinien mieć też certyfikat upoważniający do stosowania tej metody). Raport z wynikami w pdf to zdecydowanie za mało. Przed sesją przygotuj sobie pytania, a uzyskane w teście wartości zawsze odnoś do swojego życia. Nie chodzi o teoretyczny obraz osobowości czy potencjału. Chodzi o to, jak tę wiedzę o sobie możesz wykorzystać w praktyce.
3. Jak wybrać narzędzie? Szukaj tych, które są trafne, rzetelne, wystandaryzowane i mają podstawy teoretyczne, na których się opierają. To absolutne minimum. Dobrze też, gdy mają aktualne normy. Oczywiście nie musisz przeszukiwać internetu, aby się tego dowiedzieć – zapytaj o to specjalistę, z którym będziesz omawiać swoje wyniki.

Nazwij bariery swojego rozwoju

W jakim obszarze się rozwijać, to ważne pytanie. Jak się rozwijać – jeszcze ważniejsze. Możesz wiedzieć, co chcesz osiągnąć, ale nie mieć rezultatów, bo w procesie nauki coś pójdzie nie tak. Dlatego zanim ruszysz do działania, przeanalizujmy kilka potencjalnych przeszkód.

Wiesz już, że rozwój, nabywanie kompetencji i uczenie się jest ważne. No właśnie. Uczenie się. Koncepcja mówiąca o konieczności uczenia się przez całe życie dotyczy właśnie tego. O konieczności rozwoju przez całe życie mówili już starożytni filozofowie, ale dopiero w ostatnich latach lifelong learning przestał być fantazją intelektualistów, a zaczął stawać się elementem rzeczywistości.

Przeszkoda 1 – nie lubię się uczyć

Uczenie się nie wywołuje zwykle przyjemnych skojarzeń. Nic dziwnego. Naukę kojarzymy ze szkołą, a ze szkoły nie zawsze mamy dobre wspomnienia. System edukacji, który nas kształcił (i kształtował), przyzwyczyił nas do nabywania dużej ilości nieprzydatnych informacji i wymieniania ich na cyfrę (ocenę), od której powinno zależeć nasze samopoczucie i zadowolenie rodziców. Zazwyczaj za tym nie przepadaliliśmy. Stąd, gdy pojawia się konieczność nauki, unikamy jej i wolimy czekać na natchnienie, które przyjdzie samo, kiedyś, w swoim czasie.

Co zrobić?

- o natchnienie zazwyczaj przychodzi w trakcie pracy i działania – dlatego pomóż mu przyjść i poznawaj nowe rzeczy, odkrywaj, testuj, sprawdzaj;
- o nie lubisz się uczyć? – świetnie! – to czas w Twoim życiu, kiedy możesz wybrać umiejętności, które będziesz zamieniać na pieniądze – to nie bezużyteczna nauka, tylko czysta praktyka z konkretnym finansowym rezultatem.



Przeszkoda 2 – dyplomy i inne naukowe trofea

Gdy system edukacji zasypywał nas mnóstwem bezużytecznych informacji, mogliśmy się zastanawiać, jak ta teoretyczna wiedza przełoży się na nasze umiejętności zawodowe, które będziemy wymieniać na pieniądze. Nijak. Rynek zweryfikował nasze teoretyczne kompetencje wynikające z uzyskanych dyplomów i od kilku lat coraz mniejsze znaczenie ma wykształcenie, a coraz bardziej na znaczeniu zyskuje doświadczenie. Pracodawcy coraz chętniej zatrudniają osoby, które mają je w poszukiwanym obszarze, wykształcenie schodzi na dalszy plan. Dlaczego? Bo wykształcenie, nadal, to często nabywanie dużych ilości nieprzydatnych informacji. I nie ma przełożenia na to, jak wykształcona formalnie osoba poradzi sobie z realnymi problemami.

Co zrobić?

- o nie przeceniaj mocy dyplomów i certyfikatów – gdy się czegoś uczysz, jak najszybciej przechodź do praktyki i weryfikuj wiedzę w obliczu autentycznych wyzwań.

Przeszkoda 3 – ucz się, ucz...

...bo nauka to potęgi klucz. Jakkolwiek dobre intencje może mieć ktoś mówiący w ten sposób, to skutki często są opłakane. To przekonanie może zaprowadzić w miejsce, gdzie czujemy się bezradnie i bezsensownie. Paradoksalnie to dobrze, bo to doskonała okazja do uświadomienia sobie, że jeśli należysz do grona osób, które nieustannie się doksztacają i uważają, że w ten sposób przygotowują się na wyzwania współczesności – to wiedz, że uczenie się bez działania i weryfikowania umiejętności w praktyce jest ślepą uliczką oraz doskonałą strategią prokrastynacji. Przecież zawsze znajdzie się coś jeszcze, czego trzeba się nauczyć.

Ta strefa (ciągłej nauki) jest bezpieczna, bo tam nikt nie weryfikuje, czy i na ile coś umiesz. Ale ta strefa jest też, od pewnego momentu, bezproduktywna. Wiedzę teoretyczną coraz trudniej będzie Ci zmonetyzować. Taką postawą wzmocnisz też nawyk, w ramach którego unikasz realnych wyzwań. A chodzi o umiejętności i kompetencje, na których możesz zarabiać. Czyli praktyczne i faktyczne umiejętności i kompetencje.

Co zrobić?

- o uważaj na pułapkę ciągłego doksztacania się – ta strategia może doprowadzić do sytuacji, w której będziesz świetnie teoretycznie wykształcony / wykształcona we wszystkim, a w praktyce – w niczym. Dlatego jak najszybciej przechodź do praktyki i sprawdzaj swoją teoretyczną wiedzę na autentycznych wyzwaniach.

Po co tyle praktyki?

1. aby mieć własne doświadczenia – tylko one będą źródłem indywidualnej refleksji i refleksji. Dowiesz się, co Ci się sprawdza, a co nie oraz co zrobić, by się doskonalić.
2. aby osiągać własne sukcesy – one budują pewność siebie i zaufanie do siebie.



Oceniaj własną skuteczność oraz satysfakcję

Skuteczność możemy ocenić w prosty sposób – mówimy o niej, gdy masz wyniki, za które ktoś płaci Ci tyle, ile chcesz zarobić. Albo więcej. Lub masz inne ponadprzeciętne i adekwatne do swojej branży osiągnięcia. A co w sytuacji, gdy masz wyniki, robiąc coś, czego nie lubisz, a dodatkowo przekonujesz siebie, że jest odwrotnie?

Co jest źródłem tego dysonansu? Twoje przekonania. Ktoś sprawił (np. w procesie wychowania), że masz prawo myśleć o sobie dobrze wyłącznie pod pewnymi warunkami np. gdy masz kierownicze stanowisko albo jesteś lekarką / lekarzem, albo zajmujesz się kowalstwem artystycznym, bo to tradycja rodzinna. Wstaw tu cokolwiek, co spowoduje, że poczujesz się dobrze, realizując czyjś plan, a nie swój. Żyjąc czyimś życiem, zamiast swoim.

Do czego zmierzam? Zastanawiając się nad swoim potencjałem i nowymi umiejętnościami, które chcesz nabyć, albo nową ścieżką kariery, pomyśl, na ile robisz to w zgodzie z sobą i dla siebie. Na ile ze względu na oczekiwania innych osób? Wybierając drugą drogę, dostaniesz aprobatę i może mieć to dla Ciebie wartość. Ale jednocześnie dużo większą szansę na brak satysfakcji, spełnienia i tego, co powinno być efektem rozwoju w zgodzie z własnym potencjałem – długotrwałej wysokiej produktywności połączonej z poczuciem – "robię to, do czego jestem stworzona / stworzony".

Zastanów się:

- Czy dotychczas podejmowane decyzje zawodowe i rozwojowe podejmowałaś / podejmowałeś w zgodzie z sobą, czy jednak miały wpływ na to inne osoby oraz ich oczekiwania względem Ciebie?
- Jak były rezultaty tych decyzji?
- Z czego jesteś zadowolona(-y)? Z czego nie?
- Czego w przyszłości chcesz więcej, a czego nie chcesz wcale? Co zrobić, aby to osiągnąć?

Czas na nowe umiejętności

Nie znajdziemy na to jednoznacznej odpowiedzi, ale najczęściej wystarczy około 20-30 godzin – uczciwie poświęconych – aby osiągnąć w danym temacie poziom amatorski i móc odpowiedzieć sobie na pytanie, czy mnie to kręci, czy nie. Czy chcę się dalej w tym rozwijać i osiągnąć poziom ekspercki?

Dlaczego o tym piszę? Bo jeśli podejdziesz do tego konsekwentnie i codziennie poświęcisz jedną godzinę na rozwój nowej umiejętności, to w ciągu roku, nawet z dwumiesięczną przerwą na wakacje, osiągniesz poziom podstawowy w 10 obszarach. SEO, krawiectwo, copywriting, cokolwiek do czego masz predyspozycje. I w pełni świadomie wybierzesz, w czym chcesz osiągać swoje indywidualne mistrzostwo. Czy kiedykolwiek miałaś / miałeś tak szeroki wybór? To wszystko jest na wyciągnięcie ręki, bo wielu rzeczy możesz zacząć uczyć się za darmo dzięki poradnikom, blogom, tutorialom i innym dostępnym bezpłatnie źródłom. A gdy podejmiesz decyzję – tak, to jest to, w tym chcę rozwijać się dalej – wtedy zainwestujesz świadomie i z pełnym przekonaniem.



WYDAWCA:

Fundacja Rozwoju Społeczeństwa Wiedzy Think!
Plac Kasztelański 3,
01-362 Warszawa
www.think.org.pl

© Fundacja Rozwoju Społeczeństwa Wiedzy Think!, Warszawa, maj 2022

Publikacja jest częścią Programu Zdrowie Finansowe powered by ING, realizowanego w ramach ogólnopolskiego projektu edukacyjno-społecznego Zdrowie Finansowe Polaków prowadzonego przez Fundację Rozwoju Społeczeństwa Wiedzy THINK! w partnerstwie ING Bank Śląski.

AUTOR:

Grzegorz Boguszewski

KOORDYNACJA MERYTORYCZNA:

Anna Bichta
Małgorzata Polak
Fundacja Rozwoju Społeczeństwa Wiedzy Think!

REDAKCJA:

Joanna Kluz
Fundacja Rozwoju Społeczeństwa Wiedzy Think!

PROJEKT GRAFICZNY I SKŁAD:

Przemysław Klonowski
Be About Hybrid Agency

O AUTORZE

Grzegorz Boguszewski – psycholog, przedsiębiorca, menadżer projektów rozwojowych (RMP Polska). Zaangażowany w tworzenie narzędzi do pomiaru inteligencji i osobowości oraz projekty z obszaru neuronauki (Wydział Psychologii UW, Instytut Biologii Doświadczalnej, Pracownia Testów Psychologicznych). Absolwent Uniwersytetu Warszawskiego oraz Politechniki Warszawskiej.

Po więcej informacji wejdź na

ZDROWIE FINANSOWE
powered by 

ZDROWIEFINANSOWE.PL

PARTNERZY PROJEKTU:

ING 

think!
FUNDACJA ROZWOJU SPOŁECZEŃSTWA WIEDZY