

Praca jest ważną częścią naszego życia. Może być źródłem satysfakcji lub przyczyną rozczarowań i frustracji, zwłaszcza jeśli nie odpowiada naszym możliwościom i aspiracjom. Dlatego ważne jest, by planowanie własnego rozwoju zawodowego poprzedzone zostało głęboką analizą swoich zasobów, celów oraz oczekiwań.

Osobowość - kim jesteś, jaki jesteś?

Własną osobowość poznasz obserwując swój stosunek do siebie, pracy, nauki, innych ludzi i przedmiotów. Przejawia się ona w Twoim zachowaniu, postępowaniu i emocjach. Osobowość ma ogromne znaczenie przy wyborze pracy. Jeśli jesteś otwarty i pewny siebie, będziesz preferował pracę, która umożliwi Ci kontakt z innymi ludźmi lub taką, w której będziesz mógł występować publicznie (np. zostając aktorem czy nauczycielem).

Pomocne przy określeniu swoich cech osobowości może być:

- przyjrzenie się swoim mocnym i słabym stronom,
- wypełnienie testów osobowości, którymi dysponuje Poradnia Psychologiczno – Pedagogiczna.

Temperament - w jaki sposób coś robisz?

Temperament to nasze wewnętrzne życie emocjonalne, ale również zmienność oraz ekspresja naszych ruchów, gestów i mimiki. Nasze reakcje mają różne tempo, siłę i trwałość - są to przejawy temperamentu. Temperament decyduje o tym, czy ktoś jest zdolny do długotrwałej i jednostajnej pracy, podczas gdy ktoś inny w takiej sytuacji może się męczyć i zniechęcać. Są osoby, które potrafią pracować szybko, ale są też i tacy, którzy preferują wolne tempo pracy. Znajomość swojego temperamentu jest bardzo ważna z punktu widzenia przyszłej pracy. Jeśli jesteś aktywny i energiczny to będziesz się dobrze czuł w zawodach wymagających takiej aktywności (np. reporter, dziennikarz, przedstawiciel handlowy).

Przy określeniu temperamentu pomocne mogą się okazać metody stosowane w Poradni Psychologiczno – Pedagogicznej.

Wartości - co najbardziej cenimy w pracy?

Wybierając zawód ważna jest świadomość własnego systemu wartości. Każdy z nas posiada określoną drabinę wartości, którą kieruje się w życiu i która ma też wpływ na wybór przyszłej pracy. Jeśli cenisz sobie wysokie zarobki będziesz starał się wybierać taki zawód i pracę, która przyniesie Ci korzyści finansowe. Jeśli cenisz niezależność, wybierzesz zajęcie, które pozwoli Ci na samodzielne ustalanie sobie czasu pracy i zadań do realizacji. Jeśli masz dobrą orientację, co do istotnych dla Ciebie wartości, łatwiej podejmiesz decyzję o zawodzie, w którym będziesz mógł je realizować.

W jaki sposób określić własny system wartości?

- można samemu dokonać analizy,
- można również posłużyć się testami, które pomogą ustalić Ci listę wartości, ich hierarchię, a więc stopień ważności.

Tego typu testy są dostępne u psychologa w Poradni Psychologiczno – Pedagogicznej.

Zdrowie – a więc, co wolno Ci robić.

Stan Twojego zdrowia ma bardzo ważne znaczenie przy wyborze przyszłego zawodu. Każdy rodzaj pracy wymaga od człowieka pewnych predyspozycji psychofizycznych. Największe

wymagania zdrowotne dotyczą pracy w przemyśle, rolnictwie i usługach. Oceny Twojego stanu zdrowia dokonuje lekarz medycyny pracy. Zanim jednak do niego trafisz możesz sam zastanowić się nad swoim stanem fizycznym i zdrowotnym. Oto kilka punktów, które należy przemyśleć:

- czy masz skłonności do jakiś chorób?
- czy masz wady postawy, wzroku, słuchu?
- czy przebyłeś ciężką chorobę?
- czy przebywałeś w szpitalach lub sanatoriach?
- czy Twoja choroba niesie ze sobą określone ograniczenia życiowe?

Jeśli z powodu problemów zdrowotnych nie możesz podjąć wybranego przez siebie zawodu, nie oznacza to zamknięcia drogi zawodowej. Pamiętaj, że każdemu uczniowi, pomimo różnych ograniczeń psychofizycznych, można dobrać odpowiednią szkołę i zawód. Pomocą służą tu pracownicy Poradni Psychologiczno – Pedagogicznej.

Przy wyborze zawodu i szkoły ważna jest umiejętność dokonywania właściwej oceny wszystkich w/w czynników . Decyzja o drodze zawodowej nie zawsze jest łatwa i oczywista, często pojawiają się różne problemy i kontrowersje. W takich przypadkach najlepiej umówić się na indywidualne spotkanie z doradcą zawodowym.

Sylwia Minta
psycholog / doradca zawodowy
Poradnia Psychologiczno – Pedagogiczna
Krotoszyn, ul. Langiewicza 2