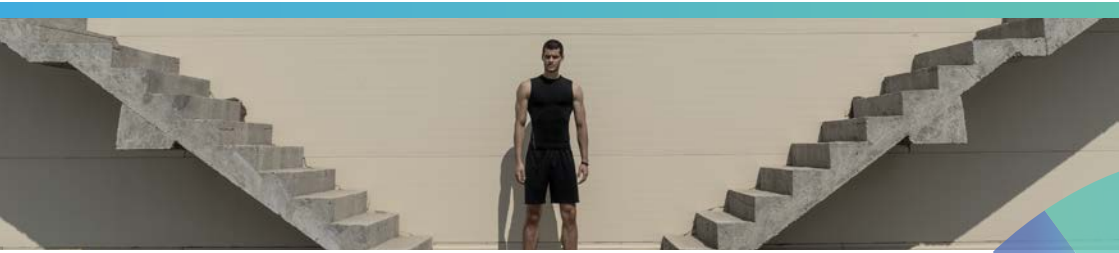


PÁLYATANÁCSADÁSI ÚTMUTATÓ





A változás állandó, amit a mögöttünk lévő időszak sokszorosan igazolt, ahogy azt is, hogy valamennyi új élethelyzet új lehetőségeket is tartogathat számunkra. Ahhoz, hogy az átalakulóban lévő munkaerőpiacon megtaláljuk a nekünk leginkább megfelelő területeket és pozíciókat, mindenekelőtt önmagunkat kell jobban megismernünk: ez nemcsak a tárgyi tudásunk és gyakorlati képességeink feltérképezését, tapasztalataink összegzését jelenti, hanem azt is, hogy személyiségünk adottságait, erősségeit, esetleges gyengeségeit, mi több, a rég eltemetett vágyainkat is letisztázzuk magunkban. Útmutatónk ehhez nyújt segítséget.

10 kérdés következik, amelyek a munkavállalással, pályaválasztással, esetleg -váltással kapcsolatos gondolkodásra serkentenek, és segítenek a testhezálló munkahely, foglalkozás, pálya megtalálásában.



Tipp: A kérdéseket érdemes írásban, őszintén megválaszolni! Törekedjünk rá, hogy válaszaink a valódi igényeinket, céljainkat, jövőképünket tükrözzék, ne mások véleményére hagyatkozzunk. Vessük papírra az első gondolatainkat, majd tegyük félre a kérdéseket, és térjünk vissza rájuk néhány nap múlva, akár egészítsük is ki a korábban leírt sorokat – kapjuk meg azt az iránytűt, amelyre aztán bátran hagyatkozhatunk az álláskeresés során.



1. Mit csinál szívesen a szabadidejében?
Hogyan hasznosíthatná ezt a tudást a munkájában?
2. Mennyi pénzre van szüksége ahhoz, hogy a rendszeres kiadásait fizetni tudja, és tartalékot is képezzen?
3. Mi a legfontosabb önnek a munkájában? Miért?
4. Befolyásolja-e, hogy mit gondolnak mások a munkájáról?
5. Mennyire nyitott a változásra, új ismeretek elsajátítására?
6. Ha most lenne pályakezdő, akkor milyen szakmát választana?
7. Érezte már valaha, hogy megtalálta az ideális munkahelyet?
8. Mit gondol önről a családja és a barátai, melyek az erősségei és a gyengéségei?
9. Melyek a munkával kapcsolatos rövid és hosszú távú céljai?
Milyen lépések szükségesek e célok eléréséhez?
10. Mely szempontok alapján dönti el, hogy beadja-e a jelentkezését egy álláspályázatra?



Mit csinál szívesen a szabadidejében? Hogyan hasznosíthatná ezt a tudást a munkájában?

Az igazi álommunka az, ahol a hobbinkkal kereshetünk pénzt, de ez sajnos keveseknek adatik meg. Ennek ellenére érdemes összeszednünk, hogy miben vagyunk jók, milyen tulajdonságok, készségek szükségesek kedvenc szabadidős tevékenységeinkhez (például a barkácsoláshoz, modellezéshez elengedhetetlen a figyelem, türelem, koncentráció, vagy a rendszeres sporthoz a kitartás), és átgondolni, hogy vajon a mindennapi munkánk során használjuk-e ezeket, és ha igen, milyen formában.



Mennyi pénzre van szüksége ahhoz, hogy a rendszeres kiadásait fizetni tudja, és tartalékot is képezzen?

Mindig hasznos, ha tisztában vagyunk a kiadásainkkal, tudjuk, hogy mire mennyit költünk, és mi az a minimum, ami szükséges a mindennapi életünkhöz. Az is természetes, hogy ha egyszer már elértünk egy bizonyos szintű bérezést, nem szívesen adjuk lejjebb.

Gondoljuk át, hogy számunkra jelenleg mi a fontosabb: előrelépés a korábbi fizetéshez képest, még akkor is, ha ez több, felelősségteljesebb, stresszesebb munkával jár, vagy megelégszünk alacsonyabb összegű fizetéssel, ha ezen az áron könnyebb, kevesebb felelősséggel és több szabadidővel járó munkát kapunk.

Mi a legfontosabb önnek a munkájában? Ha kompromisszumot kellene kötnie, miből engedne inkább, és mi az, amiből semmiképpen? Miért?

Munkánk során – csakúgy, mint a mindennapi életben – sokszor vagyunk kénytelenek kompromisszumot kötni.

Készítsünk listát arról, hogy mi az, ami igazán fontos számunkra egy munkahelyen (például kreativitás, feladatok, beosztás, munkahelyi légkör, munkaidő, fizetés, munkakörnyezet, ott-honi munkavégzés lehetősége stb.), és rangsoroljuk az egyes tételeket. Ha tisztában vagyunk a saját prioritásainkkal, könnyebb lesz kiválasztanunk, hogy milyen irányban induljunk el, ahogy az is, hogy mely opciókat érdemesebb inkább kizárnunk az álláskeresés során.



Mennyire fontos önnek, hogy mit gondolnak mások a munkájáról? Befolyásolja-e ez a munkakeresésben?

Sokszor önkéntelenül is kategóriákat állítunk fel, és különbséget teszünk alacsony és magas presztízsű munkák között. Jó példa erre, amikor valaki vezető pozíció után beosztottként helyezkedik el, vagy szellemi munkáról vált fizikai munkakörre. Ezeket a változásokat van, hogy a kényszer szüli, de van, hogy saját döntésen alapulnak, például mert megváltozott élethelyzetből adódóan a kevesebb stresszel járó, nyugodtabb munka lesz a prioritás.

Ne hagyjuk, hogy a környezetünk befolyásoljon minket a döntésünkben („miért pazarolod el a tehetségedet”, „te ennél jobb munkát is találnál”, stb.), hiszen kizárólag mi tudhatjuk, hogy nekünk mi a jó, nekünk mire van szükségünk!



Mennyire nyitott a változásra, új ismeretek elsajátítására? Ha nem érzi erre képesnek magát, mi akadályozza ebben?

Bármikor előfordulhat, hogy korábbi szakmánk, végzettségünk elveszíti piacképességét, illetve a váltáshoz, előrelépéshez új készségek, képességek kellenének, például egy nyelv megtanulása, tanfolyam, képzés elvégzése. Ha vonakodunk belevágni ezekbe, tegyük fel magunknak őszintén a kérdést, valós vagy csupán vélt kifogások akadályoznak ebben?

Például, ha az időhiányra hivatkozunk, nézzük meg, mennyi időt töltünk napi szinten a telefonunkkal, tabletünkkel, és mennyit tudnánk ebből tanulásra fordítani, valamint mérlegeljük azt is, amit nyerhetünk az új ismeretek által.

Ha a nyereségre ténylegesen vágyunk, és tudjuk, mit ad nekünk a pályánkon, már nem lesz kérdés, hogy hogyan osszuk be az időnket!



Ha most lenne pályakezdő, ugyanazt a szakmát választaná, ami a jelenlegi végzettsége? Ha nem, miért nem? Mit választana helyette, és miért?

Változik a világ, sok olyan szakma van (például a közsférában, oktatásban), ami 25-30 évvel ezelőtt magas presztízsnak örvendett, manapság viszont már kevésbé motiváló vagy egyáltalán nem piacképes. Érdemes átgondolni, hogy mennyire tudunk/tudtunk alkalmazkodni az aktuális szakmai trendekhez, munkaerőpiaci elvárásokhoz, és ha szeretnénk változtatni, milyen reális lehetőségeink vannak rá.

Engedjük szabadjára a fantáziánkat: mi az a munka, amit akkor is örömmel végeznénk, ha nem fizetnének érte? Ezen a területen lenne valós lehetőség a számunkra, meg tudnánk élni belőle? Mire lenne szükségünk, mit kellene tennünk ahhoz, hogy ebben helyezkedhessünk el?



Érezte már valaha, hogy megtalálta az ideális munkahelyet? Ha igen, miért volt az?

Mindenkinek mást jelent az ideális munkahely, hiszen különbözőek az igényeink. Segítséget nyújthat a tervezésben és a keresésben az, ha sorra vesszük, milyen szempontok alapján számít valami ideálisnak, és mely összetevők miatt érezzük magunkat jól egy munkahelyen. Amennyiben még nincs ilyen pozitív tapasztalatunk, alkossuk meg magunknak az ideális munkahely fogalmát: milyen a kapcsolatunk a főnökünkkel és a kollégáinkkal? Hogy néz ki egy tökéletes munkanapunk? Jegyezzünk le mindent, ami jó érzéssel tölt el bennünket, anélkül, hogy azonnal megkérdőjeleznénk egy ilyen munkahely létezését.



Mit gondol önről a családjá és a barátai, melyek az erősségei és a gyengeségei? Összhangban van mindez az önmagáról alkotott képpel?

Bármilyen életszakaszban vagyunk is, jó, ha időt szánunk az önismeretre, mert könnyen kiderülhet, hogy az, amit mi gondolunk magunkról, nem mindig van szinkronban azzal, amit mások gondolnak rólunk. Kérjünk visszajelzéseket szeretteinktől, ismerőseinkről, tudjuk meg, hogy mi az, amit értékelnek bennünk, illetve mi az, amin esetleg változtatnunk kellene. Ha néha külső szemmel nézzük magunkat, és megtapasztaljuk, hogy milyennek látnak bennünket mások, az előremutató lehet a munkánk, az álláskeresős vagy a pályaváltás során is.



Melyek a munkával kapcsolatos rövid és hosszú távú céljai? Mennyire érzi ezeket reálisnak, megvalósíthatónak? Milyen lépések szükségesek a célok eléréséhez?

A pályaváltás és az álláskeresés során is érdemes szem előtt tartanunk, hogy aktuális élethelyzetünkben melyek a legfőbb céljaink. Például mi a fontosabb jelenleg számunkra, az anyagi biztonság vagy az önmegvalósítás? Megengedhetjük-e magunknak, hogy még néhány hónapig állás nélkül legyünk, vagy muszáj azonnal munkát találnunk, mert a jövő hónapban már nem tudjuk kifizetni a rezsit/hitelt/gyerektartást stb.? A kérdések megválaszolása automatikusan a realitások felé terelget minket, és ez megkönnyíti a tervezést.



Mely szempontok alapján dönti el, hogy beadja-e a jelentkezését egy álláspályázatra, vagy sem? Például jelentkezik akkor is, ha az elvárt végzettség nem felel meg az ön végzettségének, viszont megvan a megfelelő munkatapasztalata?

A válogatás során a fő szempont általában az elvárt végzettség, a munkavégzés helyszíne és a fizetés, de hasznos lehet, ha ennél mélyebbre ásunk egy álláshirdetés olvasásakor. Sokszor előfordul, hogy a leírás alapján tetszik a pozíció, megvan a megfelelő munkatapasztalatunk hozzá, de valami miatt (pl. releváns végzettség hiánya, munkavégzés helye) úgy döntünk, hogy nem adjuk be a jelentkezésünket, pedig az esetek egy jelentős részében áthidalhatóak a hiányosságok. Sok munkaadónál többet számít a munkatapasztalat, mint a végzettség, esetleg kiderül, hogy a munka egy része végezhető otthonról is.

Érdemes tehát esélyt adnunk magunknak, és a pályázatok írásakor nem pusztán a munkánk során szerzett tudásra, tapasztalatra építenünk, hanem arra is, amit életünk egyéb területén gyűjtöttünk, vagy amivel a környezetünk visszajelzése szerint rendelkezünk.

A fenti kérdésekre adott válaszaink egészen új megvilágításba helyezhetik azt, ahogy az álláskeresősről, a lehetőségeinkről gondolkodunk, a friss felismerések pedig extra lendületet is adhatnak az előttünk álló feladatokhoz.

Szánjunk időt erre az előkészítő szakaszra, hogy aztán magabiztosan, a céljainkkal és prioritásainkkal tényleges összhangban pályázhassunk testhezálló állásokra!



Amennyiben viszont úgy érezzük, egyedül nehezen boldogulunk a munkaerőpiacon, éljünk a munkaerőpiaci mentoráció lehetőségével, hogy személyre szabott tanácsokat és szakértői támogatást kaphassunk az álláskereséshez.

A mentorálásra itt tud jelentkezni:
<https://munkatanacsadas.maltai.hu/>

Profession – Az emberi oldal

azemberioldal.hu