

Silver off-boarding...emerytura czy nowe rozdanie?

(czyli 45plus...emerytura czy nowe rozdanie?)

Anna Domaradzka-Lech

Projekt innowacyjny "Silver Off-Boarding...emerytura czy nowe rozdanie" realizowany jest w ramach projektu grantowego „TransferHUB - inkubator innowacji społecznych w obszarze zatrudnienia”, www.transferhub.pl

Grudzień 2022



Fundusze Europejskie
Wiedza Edukacja Rozwój



**Rzeczpospolita
Polska**

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



Licencja



Niniejszy materiał opublikowany jest na licencji CC BY 4.0 (Creative Commons-Uznanie autorstwa-4.0 Międzynarodowe (CC BY 4.0)). Szczegóły licencji znajdziesz [TUTAJ](#).

Co do zasady masz prawo do korzystania, używania i remiksowania niniejszego materiału w celach komercyjnych i nie komercyjnych, przy jednoczesnej konieczności podania autorów materiału. Prosimy również abyś podał/a informację, że przewodnik powstał w ramach projektu „TransferHUB - inkubator innowacji społecznych w obszarze zatrudnienia”, www.transferhub.pl.

Wstęp

Dzisiejszy rynek pracy jest dużym wyzwaniem dla współczesnych "Silversów". Na potrzeby tego skryptu tak określiłam osoby 45 plus. Dzieciństwo spędziliśmy jeszcze w XX wieku, bez telefonów komórkowych i z niezbyt powszechnym dostępem do komputerów. Urodzeni w starym systemie podążaliśmy ścieżką naszych rodziców: szkoła, studia, etat w pracy. To za naszych czasów skończyła się "komuna" i weszły zachodnie firmy i kult pracy do oporu. Zaczynaliśmy od pracy, tak jak nasi rodzice, na etatach, ale też zachłystywaliśmy się możliwością pracy w korporacjach, licznie wchodzących na nasz rynek, kuszących świetnymi dochodami i samochodem służbowym. Uczyliśmy się gospodarki kapitalistycznej na sobie samych.

Po latach, kiedy zbliża się nasz wiek emerytalny, doświadczamy wielu frustrujących sytuacji: zwolnień w okresie przedemerytalnym, traktowania nas stereotypowo jako mocno starszych, "nielotnych" w nowe technologie, nieznających nowych profesji i trendów.

Próbujemy się odnaleźć na rynku pracy. Oczywiście, nie wszyscy. Sporo ludzi wykonuje zawody, które nie zmieniają się zasadniczo, wykorzystują tylko nowocześniejsze metody (np. hydraulik czy budowniczy). Jednak rynek pracy, zwłaszcza po epidemii, wykonał nawet nie parę kroków, ale skoków do przodu. Przykładowo, według raportu Eurofundu, mamy teraz wiele stosunków pracy. Zmieniło się także pojęcie miejsca pracy. Możemy pracować zdalnie, niektórzy nawet z dowolnego miejsca na ziemi – wystarczy nam dostęp do sieci. Istnieje wiele możliwych ścieżek - możemy pracować dla wielu pracodawców naraz, jako mikro przedsiębiorcy (czy freelancerzy) zrzekać się, żeby wykonać określoną pracę dla jednego pracodawcy czy być zatrudnieni tylko do jednego projektu jako eksperci.

Dodatkowo, na rynek pracy wchodzi - coraz śmielej i w coraz większych zastosowaniach - sztuczna inteligencja. Mówi się o rewolucji industrialnej 4.0. Tutaj zwłaszcza osoby powyżej 45 roku życia czują się zagrożone zwolnieniem z pracy "przez roboty". Już teraz w wielu serwisach telefonicznych rozmawiamy z komputerem, czatujemy z botami. Używa się botów do selekcji potencjalnych pracowników, wysyłania odpowiedzi na nasze zapytania, doradzania w ofercie itd. Nasze "analogowe" dzieciństwo sprawia, że możemy się czuć nieco zagubieni we współczesnym rynku pracy.

Jednocześnie mamy w tej chwili w zasadzie wszystkie pokolenia na rynku pracy, od "boomersów" po "zetki". Za plecami czai nam się już pokolenie "alfa", urodzone po 2010 roku, które nie ma pojęcia, że można żyć bez Internetu, smartfona i laptopa.

Dlatego tak ważne jest teraz rozważne podejmowanie kolejnych kroków w swojej karierze zawodowej. Ten skrypt do pracy własnej służy do zapoznania się z najnowszymi tendencjami na rynku pracy, poznaniu swoich mocnych stron i ustalenia warunków, na jakich będziemy podejmować pracę i kształtować swoje doświadczenie zawodowe.

Najnowsze trendy na rynku pracy zarzucają ideę drabiny kariery. Nie wspina się po drabinie, a raczej nabieramy różnorodnych doświadczeń na podobnych poziomach. Liczą się kompetencje, a nie kolejne stanowiska.

Mało tego, przy założeniu, które wyznają młode pokolenia, że nie powinno się pracować powyżej 3 lat w jednej firmie, planowanie własnej kariery zawodowej w dużej mierze spada na nas samych. To my powinniśmy wiedzieć, w jakiej dziedzinie chcemy się doskonalić i to my potrzebujemy o to zabiegać.

Czy w takim razie zostało nam się tylko załamać i czekać w kącie na emeryturę?

Absolutnie nie! To tylko nowe warunki. Zapoznajmy się z nimi i działajmy! To, oczywiście pewne ograniczenie, ale też nowe perspektywy dla naszej pracy. Dużo większe jest otwarcie na przebranżowienie, zmianę zawodu. Dlatego warto się nad tym zastanowić. Znaleźć taki wariant pracy, dzięki któremu będziemy mogli pracować nawet do 80-tki, czy 90-tki. To już tak nie dziwi. Dobrze jest też się przyjrzeć cechom naszego pokolenia, żeby je uwypuklić przy pracy w zespole, zwłaszcza kiedy jest tam dużo młodych ludzi. Warto życzliwie traktować młodych ludzi i od nich uczyć się dystansu do pracy, założenia, że praca nie jest naszym jedynym celem w życiu, szukać możliwości uprawiania sportu czy hobby. Młodzieży możemy zaoferować życzliwe wsparcie, możemy dzielić się z nimi naszym doświadczeniem i kompetencjami komunikacyjnymi. Możemy pokazać im, że jeśli nasz pracodawca wspiera nas w rozwoju, to warto być w stosunku do niego na przykład lojalnym.

W tym kontekście ważne jest poznanie swoich wartości i swoich potrzeb. Przywilejem wieku 45 plus jest, że przeważnie już wiemy, czego nie chcemy - jakich relacji z szefem, atmosfery w firmie i rodzaju pracy nie zaakceptujemy, co nas w niej denerwuje, co obniża nasze poczucie własnej wartości. Mając tę wiedzę możemy lepiej egzekwować godziwe warunki pracy oraz poszukiwać takiego rodzaju pracy, który będzie dużo bardziej dopasowany do naszych naturalnych talentów oraz nabytej wiedzy i doświadczenia.

Jako osoby 45 plus w tej chwili przeważnie mamy już w miarę odchowane dzieci, wciąż czujemy się młodo, a zatem przed nami spokojnie 25, czy nawet 30 lat kariery. Dlatego zapraszam do uważnego przyjrzenia się sobie, popracowania nad ustaleniem swoich mocnych stron. Sprawdzenie, czego zdecydowanie nie chcemy już robić jest też cenną wiedzą. Zaakceptowanie faktu, że już nic nie jest dane na zawsze także ułatwi dostosowanie się do rynku pracy. I w końcu, uczciwe przyznanie się przed sobą, że chcę tylko doczekać emerytury jest równie wartościowe, co odkrycie swoich nowych pasji i wymyślenie sobie całkiem innego zawodu.

Szanowne Czytelniczki i Czytelnicy tego skryptu. Proszę, miejcie na uwadze, że prezentuję tu własne poglądy i opinie, własne sugestie, podparte wiedzą z książek i artykułów, które cytuję przy poszczególnych ćwiczeniach i na końcu. Nie zobowiązuje to nikogo do przyjmowania informacji tu zawartych jako jedynie słusznej prawdy. [Przyjęłam też zasadę stosowania żeńskich końcówek, jako że zdecydowanie więcej kobiet \(to wynika z mojego doświadczenia\) zgłasza się na warsztaty i konsultacje.](#) I to ich bardziej dotyka wykluczenie z rynku pracy ze względu na wiek.

Moim celem jest zmobilizowanie Was do własnych przemyśleń, sformułowania własnych poglądów na temat Waszego własnego życia. Możecie się ze mną nie zgadzać, polemizować, bo najważniejsze jest, żeby powstała w Was refleksja na temat Waszej pracy i Waszego sposobu życia. Gotowe? No to ruszamy!

Rozdział 1

Jaka jest Twoja historia?

Jeśli masz 45 lat lub więcej i zastanawiasz się, co możesz robić przez kolejne kilkadziesiąt lat swojego życia, to zapraszam Cię do pracy ze sobą dzięki skryptowi, który powstał w ramach projektu „Silver off-boarding...emerytura czy nowe rozdanie?”.

A zatem - jaka jest Twoja historia?

Pracujesz od dawna i czasem myślisz o zmianie pracy, ale w ogłoszeniach rekrutacyjnych zapraszają tylko do „młodych i dynamicznych zespołów”?

A może brakuje Ci kilku lat do emerytury i czujesz, że atmosfera w pracy jakoś dziwnie się zagęszcza?

Bądź - angażując się w życie rodzinne - pracujesz projektowo i dorywczo, ale chciałabyś w końcu pójść na etat? Wysyłasz dziesiątki CV... nie, nie automatycznie – nad każdym z nich siedzisz po kilka godzin, dopasowując swoją ofertę do profilu firmy i....nic?!

Tak zaczynają się historie bardzo wielu z nas – osób powyżej 45 roku życia.

To także element mojej historii.

30 lat temu skończyłam studia wyższe i przez kolejne dekady doszkałam się na różnych kursach i w licznych projektach. Priorytetem było dla mnie wychowanie trójki dzieci. 10 lat temu, wspólnie z moją rodziną, dostaliśmy możliwość wyjazdu z kraju i posłania dzieci do innego systemu edukacji.

O własnej karierze zawodowej nie myślałam specjalnie. Po zakończonym kontrakcie wróciliśmy do Polski, najstarsze dzieci pokończyły studia. Dopiero z perspektywy czasu i moich ponad 50 lat dotarło do mnie, jakie poniosłam i jakie jeszcze poniosę osobiste koszty – w większości niepracującej, bo pełnoetatowej mamy, nieuchronnie przyszłej emerytki.

Dokonujemy ważnych wyborów na różnych etapach życia. Te wybory zawsze mają swoje konsekwencje – pozytywne: ja wychowałam dzieci, zapewniłam im dobrą edukację, wypuściłam w świat. Ale ponosimy też pewne negatywne konsekwencje...

Teraz, kiedy mam czas, kiedy przede mną jeszcze spokojnie ze dwadzieścia lat pracy, możliwości rozwoju kariery, kiedy mam różnorodne doświadczenie, to okazuje się, że dla rekruterów jestem niewidoczna... jakby... przezroczysta?! W procesach rekrutacyjnych boty z automatu wycinają mój życiorys, bo studia skończyłam... w ubiegłym wieku.

Czy widzieliście kiedyś ogłoszenie o pracę, w którym zapraszano do dojrzałego, stabilnego zespołu, w którym wykorzystasz własne atuty wynikające z Twojego wieku i doświadczenia? Albo do zespołu o różnorodnej strukturze wiekowej? Bo pracę w „młodym, dynamicznym zespole” obiecuje wiele firm, prawda?

O tym właśnie jest ten skrypt, który czytasz. „Silver off-boarding...emerytura czy nowe rozdanie?” powstał przy wsparciu organizacji TransferHUB. Celem projektu jest pomoc osobom w wieku 45+ w podejmowaniu świadomych wyborów i decyzji. Każdy z nas ma osobiste preferencje jak chcemy spędzić kolejne lata swojego życia. O tym, co chcemy robić teraz i wkrótce, w naszym dojrzałym wieku.

Projekt jest o zastanowieniu się nad alternatywnymi ścieżkami swojego życia. Świadomie piszę ścieżkami, a nie planami A, B, C, bo każda ścieżka to Twój świadomy wybór. Każda z nich jest równie ważna, nawet jeśli jest nią ustawowe przejście na emeryturę i spędzanie wolnego czasu na działce. A plan...wielu osobom kojarzy się z myśleniem, że coś może nie wypalić, że coś może

go nam pokrzyżować. Dlatego przygotowujemy modyfikacje planu na wypadek niesprawdzenia się poprzedniej wersji.

Projekt „Silver off-boarding...emerytura czy nowe rozdanie?” jest o indywidualnych preferencjach i świadomych wyborach możliwych ścieżek własnego dojrzałego życia. Nie musisz angażować swojego czasu w rzeczy, których nie chcesz już robić. Możesz i powinnaś wykorzystywać swoje atuty, co będzie skutkować satysfakcjonującym wynagrodzeniem – czy to w formie finansowej, czy innej.

Przyjrzyj się swojej sytuacji zawodowej i temu, jak chcesz, żeby dalej wyglądała.

Tak, wiem, może być w Tobie nadzieja, że „jakoś przechowasz się” do tego momentu, w którym pracodawca nie będzie mógł Cię już zwolnić. Ale może warto osobiście ustalić, CO TY chciałabyś/chciałbyś robić? Wsłuchaj się w siebie, w to co umiesz i lubisz robić, by do tej emerytury wieść spokojniejsze życie w zgodzie ze sobą.

Zaplanuj swoje dalsze życie, zanim ktoś inny Ci je zaplanuje. Warto ustalić swoje preferencje, uwzględniające indywidualne potrzeby i marzenia. Warto mieć przygotowane propozycje, jak możesz przydać się w przedsiębiorstwie: może chcesz być mentorem? Może chcesz wprowadzać młodych pracowników w kulturę firmy, którą znasz od podszewki? Albo związać się z firmą jako ekspert w swojej dziedzinie? A może w końcu mieć odwagę zaproponować pracę na zastępstwo w okresie urlopowym? A może masz pasję, którą możesz przekuć w biznes? Spójrzmy na przykłady z życia osób, które tak właśnie zrobiły. Przyjrzymy się Twoim własnym motywacjom i możliwościom.

Na zmianę nigdy nie jest za późno!

Sama jestem dowodem na to, że zmiany można dokonać na każdym etapie swojego życia. Gdy wróciliśmy do Polski, nasze dzieci wyprowadziły się z domu, a ja zostałam z pustką w głowie: co dalej zrobić z tym swoim życiem? Szukałam pomysłów. Zrobiłam badanie swoich talentów według Gallupa i okazało się, że moje mocne strony to relacje z ludźmi. Załamalam się, bo co zrobić z taką wiedzą w wieku 47 lat? I wiecie co? W przeciągu pięciu lat skończyłam studia NVC (Porozumienie bez Przemocy według Marshalla Rosenberga), studia life coachingu, kurs komunikacji międzykulturowej; wygrałam konkurs na rozmowy o rzeczach ostatecznych, stworzyłam karty coachingowe, dostałam dotację na obecny projekt, a w głowie mam pomysł na kolejne dwie książki! I powiem szczerze, że... dopiero się rozkręcam! Odkryłam też, że sprawia mi ogromną radość, kiedy w trakcie sesji ludzie odkrywają swoje powołanie, swoją drogę zawodową i życiową. Tak! Teraz jestem na właściwej ścieżce. I właśnie tym chcę się z Wami podzielić.

Rozdział 2

Jak pracować ze skryptem?

Skrypt zawiera krótkie rozdziały, w których znajdziesz m.in.:

- informacje o obecnym rynku pracy osób 45 plus,
- podsumowania z artykułów, raportów i książek dotyczących planowania kariery w wieku dojrzałym,
- ćwiczenia do samodzielnej pracy.

Struktura tych ćwiczeń jest zapisana tak, jak poszczególne etapy pracy nad projektem. Ważne dla mnie było w założeniu tego skryptu, żeby ćwiczenia były proste - zawierały treść i polecenia dla osób, które nie korzystają z pomocy coacha czy trenera rozwoju. Moim marzeniem jest, żeby każdy mógł usiąść ze skryptem w rękę, bądź przed ekranem komputera i krok po kroku wykonać ćwiczenia.

Trzeci rozdział zawiera pytania, które usłyszałybyś na pierwszej sesji z coachem.

Po prostu pomyśl, zapisz, nagraj, co przychodzi Ci do głowy po przeczytaniu pytań i wykonaniu ćwiczeń zalecanych w rozdziale.

Następne części odnoszą się do tematycznych warsztatów, które prowadzę z klientkami i klientami. Zaplanowane jednak są tak, żeby można je było zrobić samemu i również dojść do satysfakcjonujących przemysłów (choć czasem mogą wywoływać trudne emocje).

Warto nagrywać swoje odpowiedzi i przemyślenia lub sporządzać notatki.

W skrypcie są też części poświęcone przygotowaniu się do rozmowy z pracodawcą, przydatne listy, oraz linki do artykułów i książek, które pomogą Wam zaplanować Waszą dojrzałą karierę – niezależnie od tego czy to będzie praca w korporacji, rodzinnej firmie, czy też od dawna chciane przejście na emeryturę.

Jeżeli pracujesz ze skryptem samodzielnie, to przygotuj się odpowiednio. Zaplanuj czas na własną pracę (pamiętaj, że możesz przerwać w dowolnym momencie). Ważne, żeby nikt i nic Ci nie przeszkadzało, żebyś nie musiała odbierać telefonów, odpowiadać na pytania bliskich, czy wywieszać pranie. To Twój czas, daj go sobie w prezencie.

Znajdź miejsce, w którym spokojnie posiedzisz i zrobisz ćwiczenia. A może dobrze Ci się myśli chodząc? Weź telefon, włącz w nim dyktafon i idź do parku, lasu, czy na łąkę - z nagranych odpowiedzi możesz potem spisać notatki. Może rysowanie lepiej Ci służy? Twórz notatki graficzne. Wybierz taką formę, dzięki której najlepiej Ci się myśli. Ważne, żeby nikt Ci nie przeszkadzał. To czas tylko dla Ciebie. W skrypcie jest miejsce na notatki, ale może wolisz robić je w komputerze, czy na tablecie – to Twoja decyzja.

Praca ze sobą i nad sobą to proces. Może być trudno zrobić to w jeden dzień, czy trzy dni. Zastanów się, jaki rytm pracy jest dla Ciebie najlepszy. Raz w tygodniu? Codziennie? Każdy sposób jest dobry, jeżeli nic nie będzie Cię odrywać od pracy. Gotowa? To zaczynamy 😊.

Rozdział 3.

Sesja indywidualna, czyli jaki mam cel? Cel w życiu a cel w pracy.

Wyobraź sobie, że spotykasz się na pierwszą sesję z coachem i słyszysz poniższe pytania:

Jak wygląda teraz Twoja praca? Co chcesz zmienić? Co przeszkadza Ci w obecnej pracy, co uwiera, że zdecydowałaś się na pracę z coachem/pracę ze skrytem? O co tak naprawdę chodzi?

Ważne, żeby pozwolić myślom płynąć. Czasem uważamy, że problemem jest praca, a może się okazać, że problemem jest nasza trudna relacja lub poczucie naruszania naszych granic osobistych. Może być niełatwo dojść do istoty rzeczy, kiedy prowadzimy te rozważania sami, ale warto spróbować zmierzyć się z tematem. Spisz, nagraj wszystko, co Ci przychodzi do głowy. Nie lekceważ żadnej myśli. Odsłuchaj nagranie, przejrzyj notatki, zwróć uwagę na inne wątki. Może coś, co wydawało się błahostką okaże się głównym tematem rozmyślań?

Jak już zrobiłaś burzę mózgu, przeanalizowałaś wszystkie pytania, jakie Ci się tutaj pojawiły, to zastanów się teraz – jaki masz cel. Tu i teraz.

Czy chcesz zmienić pracę? Czy chcesz porozmawiać z pracodawcą? A może jednak zamknąć firmę i przejść do instytucji/korporacji na etat? A może, w skali Twoich problemów, zmiana pracy jest ostatnią rzeczą, którą chcesz zrobić? Może ważniejsze jest teraz zajęcie się swoją relacją lub zdrowiem?

Wypisz sobie te cele, które pojawiają się w Twojej głowie. A teraz spójrz na listę i zastanów się, na ile masz w sobie determinacji, czy wręcz desperacji, żeby te cele osiągnąć.

Na przykład. Chcę odejść z firmy. Na ile punktów w 10-cio punktowej skali to oceniasz? 1/10 – bo właściwie tak sobie rozważam, czy jednak nie zrezygnować z tej pracy, ale właściwie, to ani nie chcę, ani nie muszę. A może jednak 8/10, bo już wysyłam życiorysy do innych firm? Jeżeli to nie jest bardzo ważne, to może szkoda inwestować czas i wysiłek w coś, do czego nie jesteś do końca przekonana?

Zapisz odpowiedzi na powyższe pytania.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

A może wybrałaś ten cel, bo Ci się po prostu podoba i masz już pomysł na jego realizację? Spójrz na pozostałe cele. Czy zapisałaś je w kolejności, w jakiej są dla Ciebie ważne? Ponumeruj je w takiej właśnie kolejności:

Cel 1:

.....

Cel 2:

.....

Cel 3:

.....

Cel 4:

.....

Cel 5:

.....

Dużo jak na jeden raz? Spokojnie, po pierwsze możesz sobie taką sesję podzielić na etapy. Możesz do tematu wrócić, przejrzeć notatki, zastanowić się, czy coś się zmieniło od Twojej ostatniej auto sesji, czy też nie. Każdy cel możesz opracować sobie za każdym razem, kiedy masz czas usiąść i popracować nad sobą.

Ważna jest tutaj autorefleksja. Zapisanie wniosków.

Zastanowiłaś się nad tym, na ile cel jest realny? To teraz rozważ sobie wszystkie za i przeciw, różne scenariusze. Przyjrzyj im się, czy są takie straszne. Czy masz w sobie gotowość do zmiany. Na ile ta zmiana Cię przeraża, a na ile jesteś na nią gotowa?

Jaki zaplanujesz pierwszy krok, a może nawet kroczek? Ile sobie dajesz czasu na poszczególne kroki?

Ćwiczenie 2

Klasyk klasyków czyli tak zwane „Koło życia”

Zadanie polega na ocenieniu w dziesięciopunktowej skali poziomu zadowolenia z różnych dziedzin swojego życia. Rysunek, na którym zaznaczymy te wartości, to takie skrzyżowanie tarczy do rzutek z pizzą podzieloną na około 8 części (takich w kształcie trójkątów).

Koło zawiera 10 okręgów, gdzie największy okrąg, o wartości 10 jest obwodem naszego koła, a najmniejszy, o wartości 1 w pobliżu środka koła.

Trójkątne części koła (czyli te jakby kawałki pizzy) oznaczamy kolejno:

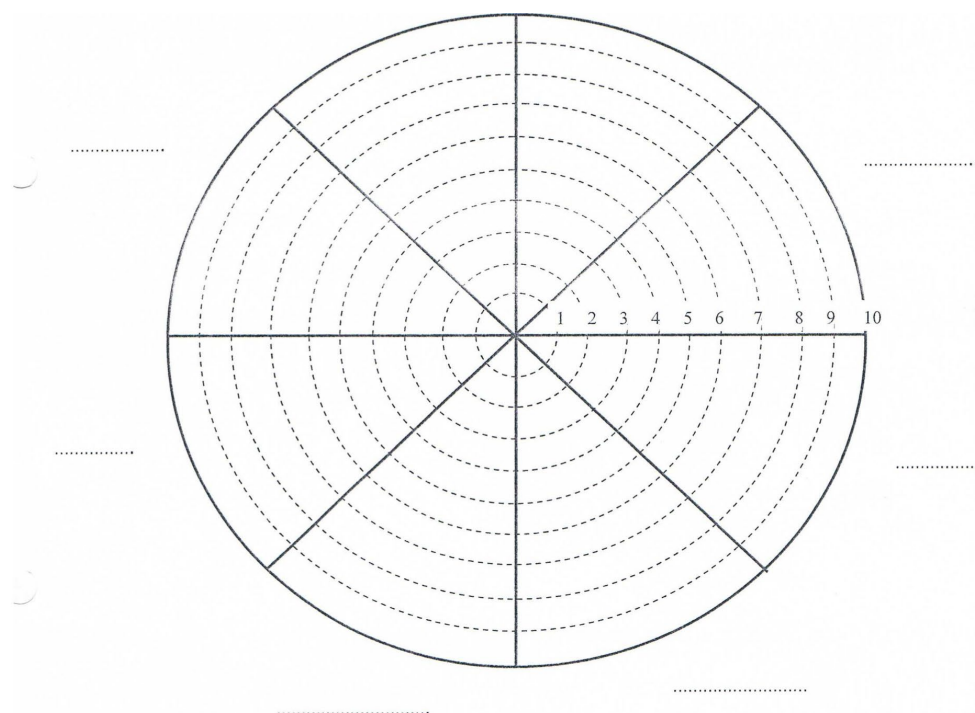
Pole pierwsze – praca, kariera,

Pole drugie - pieniądze, dochody, inwestycje,

Pole trzecie - środowisko życia, - otoczenie, dom, mieszkanie, biuro, samochód

Pole czwarte - rozwój osobisty – co robisz, żeby się uczyć albo zmieniać na lepsze,
Pole piąte - zdrowie i wypoczynek,
Pole szóste - wspólnota - przyjaciele, życie towarzyskie, zaangażowanie społeczne,
Pole siódme - rodzina, życie w pojedynkę, partner, partnerka, dzieci, bliscy
Pole ósme - życie duchowe (tak jak Ty je rozumiesz).

Rysunek nr 1. Schemat koła życia do wypełnienia



Można dodać lub zmienić obszar. Może na ten moment ważna jest Twoja misja życiowa albo uważasz, że pole pasja czy hobby powinno być oddzielnie.

Można usunąć jakiś obszar, który jest nieistotny w danym momencie Twojego życia. Można je połączyć lub rozdzielić, na przykład rozważyć oddzielnie relację z rodzicami, a oddzielnie z partnerem czy partnerką. Albo na przykład połączyć rozwój osobisty z duchowym. Generalnie - ważne jest, żeby pola odzwierciedlały to, co dla Ciebie na tę chwilę jest ważne.

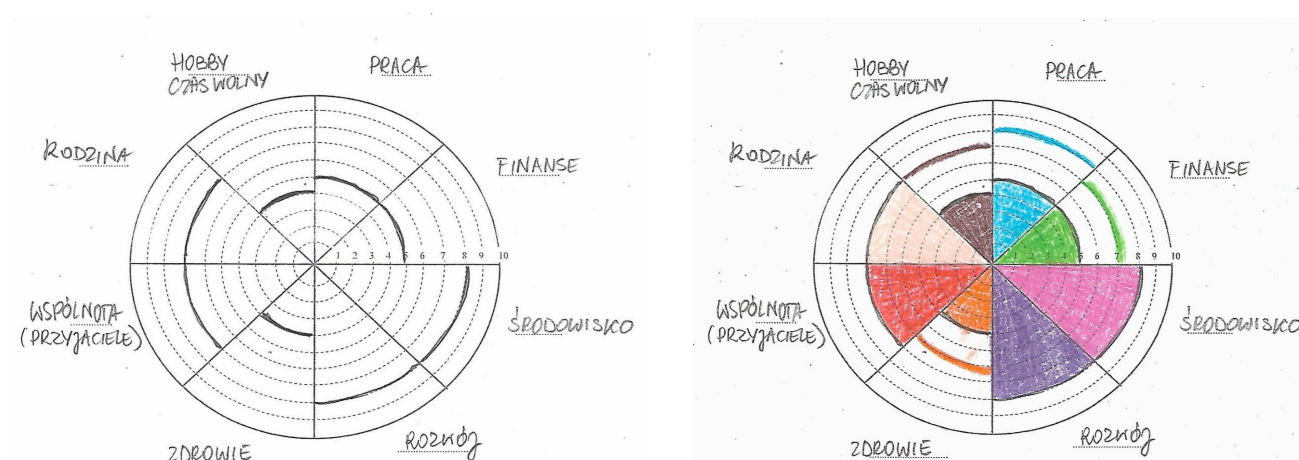
Teraz, zaznacz na kolejnych liniach poziom satysfakcji (z) danego pola od 1 do 10. Jeśli zaznaczyłaś już na każdej linii poziom satysfakcji to możesz teraz dla lepszego widoku zamalować pole poniżej pod linią.

Dostajesz widoczny obraz obszarów życia, z których jesteś zadowolona, albo z tych, które chciałabyś poprawić. Teraz na pokolorowanym już kole możesz zaznaczyć już linię, którą chciałabyś osiągnąć w danej dziedzinie. Na przykład pole pracy zaznaczyłaś na linii numer 4 – co może oznaczać, że w tej chwili jesteś średnio, a lub nawet mało z pracy zadowolona. W takim razie, jaką wartość chciałabyś osiągnąć na ten moment, a jaką w dłuższej perspektywie czasowej?

Dzięki temu zadaniu możesz spojrzeć z dystansem na obszary Twojego życia. Jesteś niezadowolona z pracy, ale może się okazać, że porównując je na przykład z polem relacji

rodziny, więcej jest do zrobienia właśnie tam. Możesz dzięki temu rozważyć, czy w tej chwili praca jest rzeczywiście tą dziedziną życia, którą chcesz się zająć w pierwszej kolejności. To proste ćwiczenie pokazujące co – na pierwszy rzut oka - może być priorytetem w Twojej obecnej sytuacji życiowej. I oczywiście, warto to skonsultować z coachem, mentorem, czy nawet psychoterapeutą. Ale sporo wniosków możesz wyciągnąć też sama. Możesz się dodatkowo zastanowić, jaką wartość ma dla Ciebie ta skala. Czy trzy w którymś obszarze to dobrze, średnio, czy słabo? Czy poprawienie jakiegoś obszaru o jedną czy dwie wartości na ten moment wystarczy, czy jednak ważne jest, żeby docelowo osiągnąć dziewięć lub nawet dziesięć?

Rysunek nr 2. Przykładowe wykresy do ćwiczenia „Moje koło życia”.



Ćwiczenie 3.

Gdzie chcesz być za 5,10, czy 15 lat?

Usiądź wygodnie, i zastanów się, gdzie tak naprawdę chcesz być za 5, 10, 15 czy nawet 20 lat. A może prościej Ci będzie zapytać siebie – gdzie się widzisz w wieku 50, 60, czy 70 lat? Ile lat chcesz jeszcze pracować? Kiedy i w jaki sposób przejdziesz na emeryturę? Czy chciałabyś podczas emerytury pracować na część etatu albo zaangażować się w działania wolontaryjne? Albo dokładnie odwrotnie, wreszcie będziesz spędzać czas na swojej ukochanej działce, hodując warzywa i kwiaty?

Każda wersja jest dobra. Ważne, żeby to sobie na spokojnie przemyśleć. Znowu, pozwalając wyobraźni płynąć swobodnie. Widzisz się za 5 lat w domku w górach? A może za 10 lat w kamperze podróżującą po Europie? Tak, zdaję sobie sprawę, że może zdrowie nie to i możliwości też nie te, ale wszystko można zrealizować w swoim czasie... za pięć lat możesz podróżować po świecie czy po Polsce, a może za 15 lat zaszyjesz się na działce.

Warto po prostu pomyśleć o tym trochę wcześniej i zastanowić się: co ja już robię w tym kierunku? Czy rozglądam się za domkiem w górach? Planowałam go mieć za 5 lat, ale może się okazać, że nawet nie wiesz, w których górach chcesz ten domek. Może też tak być, że zdajesz się na "flow" – na żywioł, polegasz na tym co życie przyniesie. W porządku, to Twój sposób na

życie, ale warto mieć świadomość, że taki jest Twój styl, nie planujesz, a zdajesz się na przypadek.

Zapisz, jak widzisz swoją przyszłość za 5,10, 15 i więcej lat.

Ćwiczenie 4.

Mój zwykły przeciętny dzień (według książki Kariny Sęp "Twoja mapa marzeń").

Na to ćwiczenie potrzebujesz więcej czasu. Usiądź wygodnie, połóż się albo idź na spacer. Puść wodze wyobraźni. Możesz nagrać na dyktafon w telefonie, co Ci w tym czasie przyjdzie do głowy. Gotowa? Zaczynamy!

Wyobraź sobie swój zwykły, przeciętny dzień. Ważne, żeby to nie był żaden dzień niezwykły, a właśnie taki przeciętny.

Budzisz się rano...o której godzinie? W jakiej pościeli? Jakie jest Twoje łóżko? Czy ktoś jest z Tobą? A może śpi przy Tobie Twój ulubieniec - kot albo pies? Wstajesz, jakie są Twoje pierwsze czynności? Prysznic? Kawa? W co się ubierasz, jakie są Twoje kolejne czynności? Gdzie mieszkasz? W mieszkaniu? W domu? W chatce w górach albo może gdzieś na greckiej wyspie? Masz balkon? A może taras albo ogród? Otacza Cię miasto, łąka, las? Idziesz czy jedziesz do pracy? Samochodem, autobusem, pociągiem? A może jesteś już na emeryturze i właśnie jedziesz na swoją działkę? Prześledź swój dzień - godzina po godzinie - do wieczora. Rozejrzyj się po swoim wymarzonym, przeciętnym dniu - jakie osoby, jakie przedmioty Cię otaczają? O której kładziesz się spać? Jak wyglądają ostatnie chwile Twojego dnia?

Jakie obrazy wyświetlają Ci się w głowie? Czy bardzo się różnią od Twojego życia teraz? Czy można zaplanować mały krok w kierunku swojego wymarzonego, przeciętnego dnia?

Spróbuj to teraz zapisać.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Podsumowanie rozdziału 3

Czy wypisałaś jeden, kilka czy więcej celów, które chciałybyś osiągnąć?

Jaki jest Twój cel numer 1?

Jaki będzie Twój pierwszy krok lub kroczek? Jakie są pozostałe cele?

Zastanowiłaś się właśnie nad różnymi aspektami Twojego życia. Jakie są Twoje przemyślenia?

Czy dalej zmiana pracy jest tym, nad czym potrzebujesz się pochylić w pierwszej kolejności?

Jaki ustaliłaś sobie cel (a może więcej na obecny moment?)? Zapisałaś ten najważniejszy?

Czy jest on związany ze zmianą w pracy (celowo użyłam tego sformułowania - może nie wymaga on zmiany pracy, ale dotyczy zmiany czegoś w obecnym miejscu zatrudnienia?).

Przyjrzałaś się swojemu celowi? Zastanowiłaś się, jaki może być pierwszy krok?

Będziesz miała jeszcze czas popracować nad swoim celem. Poniżej znajdziesz jeszcze sporo ćwiczeń pozwalających przyjrzeć się Twojemu życiu i pracy.

Jakie masz przemyślenia odnośnie wizji siebie za lat kilka czy kilkanaście? Gdzie dokładnie się widzisz? Co chciałybyś robić?

Masz obraz swojego zwykłego dnia za kilka czy kilkanaście lat?

Rozdział 4.

Moje życie.

W tej części skryptu przyjrzyj się swojemu życiu. Co jest dla Ciebie teraz ważne? Jakie dziedziny życia są dla Ciebie satysfakcjonujące, a nad którymi chcesz popracować? To ma znaczenie w kontekście Twojej pracy.

Przykładowo: moim marzeniem jest podróżować. Zastanawiam się więc, ile i dokąd. Ile na to potrzebuję czasu i ile pieniędzy. W kontekście mojej pracy rozważam: czy mam umiejętności umożliwiające mi pracę online, z każdego miejsca na świecie? A może mam tak dobre relacje w mojej pracy na etat, że dzięki niej mogę podróżować i nic nie muszę zmieniać? Wtedy mogę docenić to, co mam i co dzięki temu robię (spełniam marzenia). Albo, zastanawiam się dalej – co mi jednak przeszkadza w pracy, że potrzebuję nad tym obecnie popracować.

Ćwiczenia zawarte w tym rozdziale mają na celu zastanowienie się, czego oczekujemy od życia. Co nas może ograniczać? Jakie mamy zasoby (finansowe, mieszkaniowe, zdrowotne) i jak w związku z tym zaplanujesz dalsze działania. Ćwiczenia są proste (choć nie zawsze łatwo jest je zrobić). Mogą wydawać się podobne, ale mają na celu zastanowienie się nad swoim życiem i pracą, i obejrzenie je z różnych perspektyw. Warto zapisać swoje przemyślenia i uważnie je potem przeczytać.

Z własnymi refleksjami możemy się zgłosić do coacha lub mentora, czy też - jeżeli mamy potrzebę zajrzeć głębiej - do psychologa, czy psychoterapeuty. Zanim jednak zastanowimy się nad Twoimi kompetencjami, przyjrzyjmy się innym zasobom i w jaki sposób nimi dysponujesz. Mam tu na myśli zasoby związane ze zdrowiem, finansami, czy relacjami. Przeczytaj poniższy tekst i zastanów się, jak to jest u Ciebie.

Czy, chcąc dokonać zmiany w życiu, przejrzałaś swoje zasoby? Zasoby, czyli co? Chciałam tu wyraźnie podkreślić, bo temat może nie być łatwy do zaakceptowania, że chodzi o świadomość, jak wygląda Twoja sytuacja w poniższych aspektach. Są rzeczy trudne, tak jak rachunki. One same się nie płacą. Nie poruszam tych tematów z zamiarem załamania kogokolwiek, że jest trudno, czy że na nic Cię nie stać. Po prostu ważne jest, żeby mieć świadomość w wymienionych niżej aspektach, na jakim jesteś etapie. Być może powstrzyma Cię to przed decyzją, np. przepisania mieszkania na dzieci albo porzucenia pracy, dzięki której płacisz rachunki i kumulujesz środki choćby na minimalną emeryturę.

1. Finanse – jak stoisz finansowo, ile zarabiasz, ile chcesz zarabiać? Czy robiąc to, co robisz do tej pory zarobisz tyle, ile chcesz? Ile realnie potrzebujesz pieniędzy (np. na utrzymanie domu, ewentualne leczenie, przeprowadzkę na wieś, podróż)? Ważne, żeby uświadomić sobie, ile faktycznie wydajesz. Skąd masz środki na życie? Jeżeli masz majątek, finanse wspólne z mężem, to jak z tego korzystasz? Czy na równych zasadach, czy wciąż wydajesz pieniądze z poczuciem winy?

Podsumowując: zaplanuj sobie taki czas, żeby na spokojnie usiąść i przeliczyć swoje zasoby finansowe. Ile zarabiasz? Ile masz oszczędności? Jakie masz koszty życia?

Tak, to może być trudna chwila w Twoim życiu. Ale może lepiej zmartwić się teraz, niż dochodząc do emerytury zorientować się, że Twoja emerytura nie pokryje kosztów czynszu na przykład. Warto też wyliczyć takie minimum godnego życia. Czy masz już wyliczony kapitał początkowy i masz orientację, ile będzie w tej chwili wynosiła Twoja emerytura? Powstają publikacje, które wręcz prognozują, że być może będziemy pracować nawet do 80-tego roku życia. Co sądzisz o tej tezie? Jesteś na to gotowa?

Czy masz skompletowane dokumenty, założone konto w ZUS (Zakładzie Usług Społecznych)? Może tak się zdarzyć, że osoby mające teraz 45 lat i mniej nie doczekają emerytury, albo będzie to jakaś minimalna kwota wypłacana przez państwo. Dlatego warto trzymać rękę na pulsie. Jeśli nie lubisz się zajmować takimi sprawami, to warto znaleźć przyjazną duszę, która się na tym zna i Ci pomoże. Albo zaprzyjaźnić się z ZUS-em i tam dowiedzieć się, jaka jest przyszłość Twojej emerytury.

Jeśli studiowałaś, to czy wiesz, że okres studiów wlicza się do stażu pracy? Czy masz już zaświadczenie ze swojej uczelni, że studiowałaś w określonych latach? Czy masz zachowane legitymacje ubezpieczeniowe, świadectwa pracy, zaświadczenia o wysokości dochodów? Czy wiesz, że musisz udowodnić miejsce zatrudnienia i wysokość swoich zarobków do 2000 roku (jeśli wtedy pracowałaś)? ZUS ma dane właśnie od 2000 roku, wcześniejsze zatrudnienia musisz udowodnić, żeby doliczyli Ci staż pracy do emerytury.

Może trochę to lekceważysz, bo masz niezłe dochody albo mąż dobrze zarabia, ale pamiętaj, że emerytura, niezależnie od Twoich obecnych dochodów, będzie pewnie przykrym zderzeniem z emerycką rzeczywistością. Temu właśnie służą te ćwiczenia i skrypt – uświadomieniu sobie, co nas czeka i podjęciu działań, które mogą naszą sytuację polepszyć.

Może też spłacasz/spłacacie kredyt? Ile rat jeszcze pozostało? Czy masz w ogóle orientację, gdzie są Twoje/Wasze oszczędności? I znowu, brzmi to trochę jak krakanie, ale sytuacje życiowe bywają bardzo nieprzewidywalne. Dlatego warto mieć spisany swój testament. Pamiętaj, że można go uaktualniać, kiedy zajdzie taka potrzeba. Należy tylko sprawdzić, jakie warunki powinien spełniać testament, żeby był uznawany za ważny. To bardzo delikatny temat, ale może warto go też poruszyć z rodzicami? Tu nie chodzi o narzucanie się, że chcecie coś odziedziczyć, ale zorientowanie się, czy osoby, po których możecie dziedziczyć, nie mają długów. To może poważnie utrudnić Wam życie w przyszłości.

Czy rozumiałaś moją intencję? Nie chodzi o to, żeby przeliczać pieniądze, ale żeby mieć świadomość, jakie masz zasoby. Jakie masz ograniczenia. Jakie zagrożenia mogą na Ciebie czyhać (np., wymyślam - mąż, który gdzieś ukradkiem uprawia hazard albo brat, który mimo swoich lat nie potrafi stanąć na nogi). Sporządź zestaw dokumentów, który ułatwi Ci życie w momencie przechodzenia na emeryturę, ale także może wpłynąć na jej wysokość w zależności od tego, czy te dokumenty posiadasz, czy nie (świadectwa pracy, świadectwa wysokości dochodów, książeczki ubezpieczeniowe – kto pracował w latach 90-tych ten wie).

Warto zorientować się, czy dokumenty osób, po których możesz dziedziczyć są za ich życia uporządkowane. Na przykład prawo własności ziemi czy lokalu. To bardzo trudne, delikatne tematy. Może nie da się ich nawet omówić w najbliższych latach, ale warto mieć świadomość, co może Was czekać.

2. Czas. To wartość być może nawet cenniejsza niż finanse

Jak gospodarujesz swoim czasem? Na co go przeznaczasz? Dzieci? Rodzice? Pasje? Praca?

A jak chcesz, żeby było? Czy jesteś zadowolona z tego, jak zarządzasz swoim czasem? Czy zastanawiałaś się, jak swój czas możesz jeszcze "przyjaźniej" i korzystniej zagospodarować?

Czy masz ustalony priorytet – co jest Twoim najcenniejszym sposobem spędzania czasu? Warto zadbać o ten swój czas. Starać się wyeliminować te rzeczy, przez które go tracimy. I nie, niekonieczne to musi być telewizja. Może całe życie nienawidziłaś prasowania – zastanów się, czy naprawdę potrzebujesz mieć wszystko gładkie jak stół? Może nie warto prasować pościeli? Może wystarczy ułożyć rzeczy w szafie po praniu, a prasować tylko to, w czym właśnie wyjdiesz na miasto? A w zamian pójdiesz do teatru (na emeryckie bilety, albo wejściówki). Może wreszcie możesz odpuścić gotowanie? Albo wręcz przeciwnie – masz dość już gotowania w ilościach hurtowych, a teraz masz wreszcie czas, żeby próbować dań wykwintnych?

Ważnym elementem jest też zaplanowanie czasu pracy. Powiem Ci w sekrecie, a właściwie prosto z mostu – nie będziemy młodsze, nie będziemy sprawniejsze i silniejsze. Może już przechodzisz menopauzę. Pomyśl – jak teraz reagujesz na ilość godzin pracy? Czy czujesz się wykończona 8-godzinny reżimem? Może warto sobie zaplanować swój optymalny czas pracy? Zastanów się nad równowagą – ile pracy potrzebujesz, żeby mieć zabezpieczenie na rachunki, leki, wydatki? Może da się stopniowo rezygnować z 8 godzin pracy na rzecz zmniejszenia etatu, brania mniej projektów czy zleceń. Dobrze byłoby też zaplanować swój wypoczynek, czas regeneracji. Kiedyś miałam listę 10 spraw do załatwienia w ciągu dnia. Teraz jestem w stanie załatwić maksymalnie 3. I znowu, może masz takie dni, kiedy góry przenosisz, ale w inne ledwo załatwisz jedną sprawę. Podejdź do siebie z łagodnością, nie obwiniaj się, że czegoś nie załatwiłaś. Włącz myślenie pozytywne – popatrz, ile rzeczy dałaś radę ogarnąć. Jeśli wykonujesz pracę, w której pomagasz ludziom, to pewnie trudno jest zrezygnować z kolejnej sesji, warsztatów czy konsultacji. Ale pomyśl – jakim kosztem pomagasz? Czy jesteś w stanie się potem zregenerować?

Bo - znowu - nie będziesz młodsza i silniejsza. I tu, tak samo jak w finansach, chodzi o świadomość. Zadbanie o swoje granice, nawet jeśli wydaje nam się, że o nie dbamy. Jak długo będziesz miała psychiczną i fizyczną siłę?

3. Zdrowie.

- Aktywność fizyczna. Bardzo dużo zmieniło się w podejściu do aktywności fizycznej. Biegamy, jeździmy na rowerze, morsujemy, ćwiczymy jogę, pilates, gimnastykę słowiańską. Tak! To znakomicie, bo trzeba zadbać o ciało. I nawet nie chodzi o to, żeby być wybitnym sportowcem. Absolutnie. Chodzi o codzienną praktykę. Dwadzieścia minut dziennie. Slow joggingu, marszu, spaceru, trochę ćwiczeń. Pamiętaj, że złamanie główki kości udowej, to zwykle początek wielu trudności z naszą sprawnością, a co za tym idzie - wolnością. Wyobraź sobie, że nie jesteś w stanie się ruszać i zależysz całkowicie od kogoś. Warto więc być w formie. A jeśli nie uprawiasz nic, bo nie lubisz...? Może chociaż 20 minut spaceru dziennie? Ciało gromadzi. Nie tylko nasze kontuzje, ale też nasze emocje, uczucia, traumy. Zastyga, zamraża się. To też przyczyna naszych zdrowotnych kłopotów. Przyjrzyj się temu teraz, kiedy jesteś sprawna, a nie jak już zostaniesz uwięziona w swoim ciele.
- Choroby nabyte i dziedziczne. Czy na przykład Twój Tata zmarł na serce? Czy masz w rodzinie osoby, które chorują bądź chorowały na raka? Jeśli jeszcze cokolwiek pamiętasz z genetyki, to wiesz, że pewne choroby niestety są dziedziczne. Mówiło się kiedyś, że np. osoby z jakiejś rodziny zawsze chorowały na oczy. Przyjrzyj się uważnie swoim przodkom – na co umierali, na co chorowali bądź chorują. I bardzo prawdopodobne jest, że Ciebie też może to dotknąć. Dlatego ważna jest profilaktyka i dbanie o kondycję fizyczną, o dietę. Ale też o dobrostan psychiczny. Wiele chorób jest efektem przewlekłego stresu, który skumulował się w naszym ciele. Nie wyrażasz złości, chociaż wiele sytuacji w rodzinie, czy w pracy Cię denerwuje? Może już chorujesz na nadciśnienie...

Kiedy już wiesz, kto w rodzinie chorował i na co, możesz przeanalizować prawdopodobieństwo, czy możesz zapaść na którąś z tych chorób. Warto pójść, zrobić badania profilaktyczne. A może dotknęła Cię któraś z chorób cywilizacyjnych? Cukrzyca na przykład. Warto też zorientować się, ile kosztuje leczenie danej choroby. Bo może, mając tę świadomość, będziesz wiedziała, że należy to uwzględnić w kosztach Twojego życia. Warto zadbać o zdrowie i zastanowić się, jak mogę się zabezpieczyć na wypadek choroby. Ile fizycznie pieniędzy na to potrzebuję. W rodzinie kobiety przechodzą operację wymiany stawu biodrowego – przyjrzyj się, jak wygląda rehabilitacja i koszty leczenia. Jak Twoje krewne radzą sobie psychicznie i fizycznie. Czy w razie czego jesteś na to przygotowana? Masz kogoś, kto Cię wesprze w chorobie?

Powtarzam do znudzenia, ale to ważne - żeby mieć świadomość, że któraś z przypadłości, która dotknęła Twoją rodzinę, może wystąpić i u Ciebie. Ważne, żeby mieć na to gotowość i zastanowić się, jak sobie z chorobą poradzić. Znowu – brzmi strasznie, ale lepiej mieć to przemyślane i zaplanowane, niż potem zostać z tym sama, albo "wrzucić" to dzieciom. Dopóki jestem w pełni sił umysłowych i fizycznych. A co, jeśli zapadnę na chorobę otępienną, Alzheimer, przestanę pamiętać? A jeśli choroba mnie unieruchomi? Czy chcę obarczyć tym dzieci, czy też mam pomysł, plan, jak o siebie zadbać. Można to po prostu gdzieś zapisać. Założyć teczkę z naszym leczeniem, lekami, które bierzemy, bo czy najbliżsi wiedzą, jakie bierzesz leki? Może już teraz się zastanów,

czy chcesz zamieszkać w domu, w którym zapewniona jest opieka medyczna, czy może razem z przyjaciółmi? A może warto przemyśleć relację z mężem, umówić się na wzajemne wspieranie się w późniejszych latach... po prostu pomyśl. Czy chcesz, żeby Cię zaskoczyła sytuacja, czy lepiej mieć to przemyślane zawczasu.

Jeśli np. dłonie są Twoim narzędziem pracy, to jak o nie dbasz? Masujesz, gimnastykujesz, uważasz na nie?

Niedawno usłyszałam historię, która bardzo mnie poruszyła. Osoba, która pracuje rękami zmuszona była przejść operację. I zwolnić w związku z tym. Podczas rekonwalescencji miała czas na przemyślenia – i zaczęła prowadzić listę „not do to” – rzeczy do „niezrobienia”. Czujesz, o co chodzi? Ciągłe mamy listy rzeczy do zrobienia. A może czas na listy „nie zrobić”? Nasze ciało komunikuje już od jakiegoś czasu. Tu boli, tu nam słabo. A my wciąż, jeszcze jedna klientka, jeszcze jedno ciężkie zakupy, jeszcze jedno pranie... Stosujemy wobec siebie autoagresję, spełniając potrzeby innych i nie dbając o swoje. Jeżeli żyjesz w takim pędzie, to spróbuj zapytać siebie właśnie o to – z czego dzisiaj zrezygnujesz?

Zanudzam, ale powtarzam – chodzi o świadomość. Proszę nie iść i nie walić głową w mur, czy mówiąc poważnie, nie załamywać się, bo ktoś w rodzinie umarł na raka, to ja też jestem zagrożona. Po prostu miej świadomość i chociaż raz zastanów się, czy jeżeli przydarzyłaby Ci się taka sytuacja, to czy masz kogoś, kto Cię zaprowadzi na chemię? Albo pomoże po operacji biodra?

I oczywiście profilaktyka, profilaktyka, profilaktyka. Badania i dbanie o kondycję fizyczną. Nie chodzi o zostanie sportowcem seniorem. Nie. Chodzi o codzienny spacer i kilkanaście minut gimnastyki rano, czy wieczorem. Może skłoni Cię to do zadbania o dietę? Na pewno będzie taniej niż wydawać kilkaset złotych miesięcznie na leczenie cukrzycy na przykład.

Jaki w takim razie będzie Twój pierwszy krok?

4. Relacje. Czy jesteś w dobrych relacjach? Jak o nie dbasz? Czy sama czujesz się w nich zadbaną? Co musiałoby się stać, żeby zmienić to, czego nie chcesz? Jeśli chcesz się rozwieść, wyprowadzić, to sprawdź najpierw na co Cię stać. Zaplanuj z głową, chyba że sytuacja już Cię przerosła. Relacje rodzice -Ty. Czy masz w perspektywie opiekę nad rodzicami? Zastanów się uczciwie, na ile Cię stać. Nie musisz być z nimi 24 godziny na dobę. Chyba, że jest to Twoja świadoma decyzja. Nawet wtedy można się posiłkować opieką wytchnieniową czy innymi formami wsparcia. Czy Twoje dzieci oczekują zajęcia się ich dziećmi? Czy jesteś na to gotowa? To nie jest przymus. Możesz pomóc na tyle, na ile czujesz siłę.
5. Twój „gang”. Czy masz wokół siebie ludzi, którzy Cię wspierają? Niekoniecznie mąż czy Mama. Przyjaciółki? Ludzie, którym możesz się wypłakać i ludzie, którzy będą wspierać Twoje przedsięwzięcia. Bo jak wiadomo, najtrudniej być prorokiem we własnym gnieździe. Może jesteś osobą, która szczególnie potrzebuje towarzystwa. Warto jednak rozejrzeć się dokoła i zastanowić, czy jest ktoś, kto mógłby zwyczajnie Cię

wysłuchać i niekoniecznie dawać od razu dobre rady, z którymi możesz się w ogóle nie zgadzać. Ale rozejrzyj się, może ktoś w pobliżu mógłby pełnić taką rolę – sąsiadka, pani, którą spotykasz na spacerze z psem, koleżanka z pracy. Może warto rozważyć spotkanie z coachem, psychoterapeutą?

Nieruchomości. Czy masz swój kąt na stare lata? Czy warto przepisywać wszystko na dzieci? Czy warto trzymać wielki pusty dom dla tych, którzy się tu nie wprowadzą? Może lepiej znaleźć malutkie, łatwe do ogarnięcia na starość mieszkanie, z udogodnieniami dla starszych osób (teraz może to brzmi śmiesznie, ale za kilka lat...) Znane są przypadki, że po przepisaniu domu na dzieci rodzice lądowali w domu opieki. Pół biedy, jeśli tego świadomie chcieli, ale czasami zostawali w sytuacji bez wyjścia. To Twoje życie, masz prawo tę piękną dojrzałą część spędzić godnie, ciesząc się każdą chwilą. Zadbaj o to.

Jeśli przejrzałaś już swoje zewnętrzne zasoby, to możemy już zrobić kolejny krok.

Ćwiczenie 5.

A co, gdyby został Ci tylko rok życia?

(Według Steve LeVine’a, autora książki „Gdybyś miał przed sobą rok życia”).

Brzmi trochę strasznie, prawda? Ale usiądź wygodnie i spróbuj to sobie wyobrazić. Pomyśl, jakbyś się czuła, gdyby został Ci tylko rok życia? Co byś poczuła? Co byś pomyślała? Co byś zrobiła najpierw? Jakie ważne sprawy zostały do załatwienia? Jakie marzenia do spełnienia? Czy są relacje, których nie chciałabyś kontynuować, żeby nie tracić czasu? A może odwrotnie, chciałabyś zadzwonić do kogoś, z kim nie rozmawiałaś przez wiele lat?

Daj sobie czas. “Myśl powoli”. Nie spiesz się. Może chcesz zapisać to, co zrobiłabyś w tej sytuacji? Może Ci w tym pomóc tabelka stworzona przez Stevena Covey’a (czyli podział na rzeczy ważne i pilne, ważne i niepilne, nieważne a pilne i wreszcie nieważne i niepilne).

A może właśnie według kategorii – praca, życie prywatne, dzieci, wnuki. Co chcesz, żeby po Tobie zostało, co byś chciała przekazać dzieciom, wnukom, przyjaciółkom, członkom rodziny? Nie spiesz się, pomyśl....

Tabelka nr. 1 Matryca Covey’a

Sprawy	Ważne	Nieważne
Pilne		
Niepilne		

To teraz wyobraź sobie, że masz już tylko pół roku życia. Co z Twojej listy wypadnie?
Co dostanie status „nieważne”, chociaż jeszcze pół roku temu było w kategorii „ważne”?
Co przestanie być pilne, a co zacznie? Zastanów się spokojnie, przemyśl, spójrz na swoją listę i kategorie. Wykreśl to, co w takiej sytuacji traci znaczenie, przestaje być ważne.

A teraz pomyśl, że zostały Ci tylko 3 miesiące życia - co to zmieni? A jeśli to będzie tylko miesiąc? Albo tydzień? A co zrobisz, jeżeli zostanie Ci tylko jeden dzień? Poobserwuj siebie uważnie. Jak zmieniają się Twoje priorytety w zależności od tego, ile życia Ci zostało? Jakie emocje temu towarzyszą? Co chciałaś zrobić najpierw? Pojechać w szaloną podróż, pogodzić się z matką, czy może uporządkować swoje sprawy? A może rzucić się w szalony romans?
Tu nie ma odpowiedzi dobrych czy złych. Chodzi o to, żeby uświadomić sobie, czy żyjemy swoim życiem, czy robimy to co chcemy, czy ciągle odkładamy nasze marzenia, nasze potrzeby na bok..., bo mąż, bo dzieci, bo rodzice...albo praca....
Już wiesz, o co chodzi? CO tak naprawdę TY chcesz robić? Jeśli tak, to zacznij. Nie mów, że nie możesz, że się nie da. Raczej zastanów się, jaki możesz zrobić pierwszy krok. Może być malutki, wpis na FB, czy Instagramie. A może zaczniesz od tego, żeby dzieci zaczęły same robić pranie? A Twoje zaoszczędzone 20 minut przeznaczysz na spacer albo jogę?

Zapisz wszystko, co przyszło Ci do głowy w trakcie tego ćwiczenia:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ćwiczenie 6.

Moje podstawowe wartości.

(według książki Dominika Juszczaka i Malwiny Angerman-Kowalskiej „Czas na Twoje mocne strony”, oraz książki Helen Tupper i Sarah Ellis “Praca marzeń. Stwórz karierę, którą pokochasz”).

Tak. To znane ćwiczenie. Może nawet je robiłaś. Może nawet wiele razy. Jeśli niedawno (tak do trzech lat wstecz), to przypomnij sobie, które wartości były dla Ciebie najważniejsze i czy coś się zmieniło od tego czasu. Jeśli robiłaś wcześniej, albo nigdy nie robiłaś, to zapraszam – sprawdź, które wartości stanowią Twój moralny kręgosłup.

Według Słownika Języka Polskiego wartość to (m.in.):

1. «to, ile coś jest warte pod względem materialnym»
2. «cecha tego, co jest dobre pod jakimś względem»
3. «posiadanie zalet»
4. «zasady i przekonania będące podstawą przyjętych w danej społeczności norm etycznych»

Poniżej znajdziesz tabelkę wartości. Takich list masz dużo w Internecie, tu przykładowy zestaw. Nie chodzi o sprawdzenie, jakie tu są wymienione wartości. Jeżeli brakuje Twojej, bardzo ważnej dla Ciebie, to po prostu ją dopisz!

Tabela nr 2. Wartości

Akceptacja	Relacje	Profesjonalizm	Zaufanie
Kontrola	Spokój	Zdrowie	Gościnność
Rozwaga	Kreatywność	Szczerość	Rozwój osobisty
Aktywność	Elastyczność	Porządek	Odpowiedzialność
Równowaga	Pobożność	Dobrobyt	Niezależność
Altruizm	Pasja	Intymność	Pokój
Determinacja	Cierpliwość	Prostota	Otwartość
Patriotyzm	Mądrość	Przyzwoitość	Intuicja
Inteligencja	Gospodarność	Odwaga	Miłość
Rodzina	Duma	Edukacja	Delikatność
Nadzieja	Punktualność	Dyskrecja	Piękno
Ambicja	Przebaczenie	Realizm	Rozsądek
Dobroć	Bezstronność	Serdeczność	Obiektywizm
Kariera	Asertywność	Radość	Stabilność
Sukces	Bezpieczeństwo	Autonomia	Przywództwo
Bycie najlepszym	Partnerstwo	Optymizm	Honor
Empatia	Tolerancja	Lojalność	Bogactwo
Bliskość	Wytrwałość	Skuteczność	Skromność
Hojność	Uczynność	Atrakcyjność	Wolność
Opanowanie	Skromność	Dyscyplina	Ostrożność
Dawanie	Prestiż	Ciekawość	Oszczędność
Harmonia	Etyczność	Indywidualizm	Satysfakcja
Wdzięczność	Prawda	Wygląd fizyczny	Bezstronność

Pracowitość	Kompromis	Humor	Prywatność
Życie w zgodzie ze sobą	Bezinteresowność	Pokora	Komunikacja
Miłosierdzie	Godność	Naturalność	Zapobiegliwość
Liberalność	Uważność	Tradycja	Spełnienie

Zakreśl 20, które uważasz za ważne w Twoim życiu. Wybierz teraz 5 swoich kluczowych wartości. Najważniejszych! Kiedy się im przyglądasz czy przypominasz sobie sytuację, kiedy coś robiłaś albo zgadzałaś się na coś wbrew swoim wartościom? A czy kojarzysz takie sytuacje, kiedy jesteś w zgodzie ze swoimi wartościami?

Wypisz swoje najważniejsze wartości:

Wartość:

.....

Wartość:

.....

Wartość:

.....

Wartość:

.....

Wartość:

.....

Specjalnie nie ponumerowałam tych wartości. Nie ma znaczenia, czy któraś ma numer 1, czy 5. Ważne, żebyś teraz zastanowiła się nad tym, co one dla Ciebie znaczą. Jeśli np. wybrałaś uczynność, to o czym ona jest dla Ciebie, jak przejawia się w Twoim życiu? Jak Ty to rozumiesz? Teraz możesz sprawdzić, co to słowo znaczy według słownika. To może Ci się przydać w komunikacji z innymi osobami. Bo to, co może dana wartość znaczyć dla Ciebie, dla kogoś może oznaczać coś zupełnie innego. Warto o tym wiedzieć.

Wartości mogą też zmieniać się na różnych etapach życia. Na przykład będąc młodą, niezależną singielką bardziej ceniłaś wolność. A teraz, mając dzieci, uważasz, że odpowiedzialność i rodzina są ważniejsze.

Przyjrzyj się też, czy masz takie wartości, które są dla Ciebie nienegocjowalne czyli takie, z których nie zrezygnujesz.

Czy te wartości, które Ty wyznajesz cenisz też u innych ludzi? Jak Twoje wartości odniesiesz do pracy? Czy w pracy działasz zgodnie z nimi, czy też jest coś, co Cię uwiera, co sprawia, że nie masz pełnego komfortu pracy, bądź masz poczucie, że sprzeniewierzasz się swoim wartościom?

Zapisz swoje spostrzeżenia.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ćwiczenie 7.

Mój dzień

W ćwiczeniu chodzi o przyjrzenie się swojemu rozkładowi dnia – rozważeniu na co poświęcamy swój czas. Zastanów się, jak wygląda to u Ciebie. Ile czasu poświęcasz na codzienne czynności, ile czasu zabiera Ci na przykład dojazd do pracy, czy przykładowo, wożenie dzieci na zajęcia. Wypisz sobie, ile czasu dziennie, tygodniowo, czy miesięcznie masz na swoje zainteresowania, czy hobby.

Przykładowo – chcę prowadzić warsztaty dwa razy w tygodniu. Ale patrzę na swój rozkład dnia i widzę, że prace domowe (rozwieszenie prania 15 minut, lekcje z dziećmi 1 godzina, zakupy 1 godzina, gotowanie 1 godzina) zajmują mi w sumie około 3 godzin dziennie. I tu jest punkt do dyskusji – czy mogę z czegoś zrezygnować? Poprosić o pomoc? Czy te obowiązki należą wyłącznie do mnie? A może – jeśli obecnie nie ma szansy na zmianę, to mogę dać sobie przyzwolenie na to, że warsztaty zacznę prowadzić za dwa lata, jak moje dziecko jeszcze podrośnie?

To samo z pasjami. Czy je mam? Czy chcę je mieć? Ile czasu na to potrzebuję? Czy jestem w stanie wpasować je w swój grafik dnia, tygodnia, miesiąca?

A teraz popatrz na te tabelki i zastanów się, jak to będzie wyglądać za kilka lat? Za 5? Za 10? Pomyśl, jak oceniasz swoje „moce przerobowe”? Swoje zdrowie? Dzieci się wyprowadzą i

odzyskasz czas, który do tej pory przeznaczając na prace domowe. A może właśnie uwolnisz się od krępującej Cię relacji? Po prostu zastanów się, czy chcesz coś zmienić, a może chcesz poczekać na lepsze okoliczności?

Możesz też zrobić ze swoich czynności wykres kołowy – pokaże Ci to wyraźnie, ile czasu na co poświęcasz. Możesz zaznaczyć oddzielnym kolorem, co możesz zmienić, czego nie możesz, co chcesz, a czego nie chcesz dodać do tego zestawu Twoich aktywności czy pasji. Może się okazać, że w danym momencie nie masz przestrzeni na nową pracę czy pasję. Przyjrzyj się temu. Może rzeczywiście w tej chwili trudno będzie wygospodarować godziny czy nawet dni na podróż, czy realizację Twojej pasji. Może kilka chwil? Pół godziny? Ważne, że jeśli dojdiesz do wniosku, że nie masz na to teraz przestrzeni, że to też jest ok. Może się okazać, że w danym momencie nie masz przestrzeni na nową pracę czy pasję. Przyjrzyj się temu. Może rzeczywiście w tej chwili trudno będzie wygospodarować godziny czy nawet dni na podróż, czy realizację Twojej pasji. Może kilka chwil? Pół godziny? Ważne, że jeśli dojdiesz do wniosku, że nie masz na to teraz przestrzeni, że to też jest ok. porządku.

Tabela nr 3. Wykaz czynności dnia

Aktywność	Czas poświęcony na aktywność w ciągu doby (24h)	Czas poświęcony na aktywność w ciągu tygodnia (168h)	Czas poświęcony na aktywność w ciągu miesiąca (672h do 744h)	Czas poświęcony na aktywność w ciągu roku (8760h)
Praca zawodowa				
Higiena				
Sen				
Zakupy				
Razem				

Tabela nr 4. Czas na Twoje zainteresowania, hobby, rzeczy, które po prostu lubisz robić

Moje pasje czas wolny (czynności)	Dziennie (24h)	W tygodniu (168h)	W miesiącu (Od 672 do 744h)	W ciągu roku (8760h)
Razem				

Tabela nr 5. Czas, który chciałabym przeznaczyć na moje zainteresowania, hobby, czy rzeczy, które po prostu lubię robić

Moje pasje czas wolny (czynności)	Dziennie (24h)	W tygodniu (168h)	W miesiącu (Od 672 do 744h)	W ciągu roku (8760h)
Razem				

Tabela nr 6. Przykładowy rozkład dnia w ciągu doby, tygodnia, miesiąca, roku

Aktywność	Czas poświęcony na aktywność w ciągu doby (1 doba - 24h)	Czas poświęcony na aktywność w ciągu tygodnia (1 tydzień - 168h)	Czas poświęcony na aktywność w ciągu miesiąca (1 miesiąc - 672h do 744h)	Czas poświęcony na aktywność w ciągu roku (1 rok - 8760h)
Praca zawodowa	4	30	120	1440
Higiena	1	7	28	336
Sen	8	56	224	2688
Zakupy	2	10	40	480
Gotowanie	2	14	112	1344
Sprzątanie	1	7	28	336
Oglądanie telewizji	2	14	112	1344
Spacer z psem	1	7	28	336
Kontakt z dziećmi/rodzicami	1	7	28	336
Pranie	0,5	3,5	14	168
Czytanie SM (Scrollowanie)	1	7	28	336
Czytanie książki/czasopisma	0,5	3,5	28	336
Gimnastyka	-	2	8	96
Jazda na rowerze	-	2	8	96
Spotkania z przyjaciółmi	-	2	8	96

Tabela nr 7. Przykładowy rozkład czasu wolnego przeznaczonego na zainteresowania

Moje pasje czas wolny (czynności)	Dziennie (h) Doba 24h	w tygodniu (h) Tydzień 168h	w miesiącu (h) Od 672 do 744h	w ciągu roku (h) 8760h
Czytanie książek/artykułów	0,5	2	10	150 (bo urlop)
Wyszukiwanie w internecie informacji o przodkach	-	2	8	96
Zbieranie informacji o jedzeniu, ciekawych przepisach	0,5	1,5	6	72
Podróże				480 (20 dni)
Jazda na rowerze	-	-	-	120
Spacery z psem	1	10	40	480
Spotkania z przyjaciółmi	-	1	5	60
Skrolowanie SM (bez pomysłu, po prostu przewijanie)	0,5	4,5	18	216
Razem				

Tabela nr 8. Przykładowy rozkład czasu wolnego zaplanowany po ćwiczeniu

Moje pasje czas wolny (czynności)	dziennie	w tygodniu	w miesiącu	w ciągu roku godziny albo dni
Skrolowania SM (bez pomysłu, po prostu przewijanie)	0,5	3,5	14	168 godzin (7dni)
Podróże	-	-	72h (trzy dni)	64 dni (1536 godzin)
Aktywność fizyczna, joga, taniec	0,5	4	16	250
Spacery z psem	1,5	12	40	500
Jazda na rowerze	1	7	28	336

Przyjrzyj się tym tabelkom. Na spokojnie. Jakie wyciągasz wnioski? Czy zaskoczyły Cię wyniki wpisane do tabelki? Mnie bardzo. Zobaczyłam w liczbach, jak upływa mój czas. Zobaczenie niektórych czynności, ile zajmują godzin tygodniowo, miesięcznie, rocznie – bardzo dało mi do myślenia. Teraz Ty pomyśl i zapisz chociaż jedną czynność, którą zmienisz w najbliższym czasie. Jeden mały krok. A może masz ochotę i pomysł, jak zaplanować następne?

Ćwiczenie 8.

Mój kodeks „higieniczny”

Kiedy już spojrzawsz tak trochę z góry na swoje życie, jakie masz zasoby, jak wygląda Twój zwykły dzień, z jakimi mierzysz się codziennymi wyzwaniami, to napisz teraz swój kodeks „higieniczny” - taki zestaw rzeczy, które chcesz robić, będziesz robić. Ale też wypisz, czego na pewno nie chcesz robić. Skorzystaj ze swojego doświadczenia, Twojej wiedzy. Wiesz już, kiedy jesteś pełna energii, co sprawia, że „góry przenosisz”. A kiedy, podczas jakich czynności (albo po ich wykonaniu) czujesz się jak wyciśnięta cytryna. Na których relacjach Ci zależy, na których już nie. Jaki masz stan zdrowia, choroby dziedziczne, cywilizacyjne, sytuację materialną. Stwórz zatem swój kodeks, który nazwałam „higienicznym”. Zapisz, jak zadbasz o siebie. Ile godzin jesteś w stanie pracować, jakie chcesz mieć relacje w pracy i w domu, w jaki sposób najlepiej się regenerujesz? Wtedy, jeśli podejmujesz cięższą pracę, niekoniecznie zgodną z Twoimi potrzebami – to po pierwsze robisz to ze świadomością, z czego rezygnujesz i co potrzebujesz w zamian. Takie trochę stworzenie swojego państwa, służb ochrony terytorium, Możemy się posiłkować tabelką, znaną jako matryca Josepha O’Connora:

Tabela nr 9. Matryca Josepha O’Connora

	Co chcę	Czego nie chcę
Co mam		
Czego nie mam		

Przykładowo:

1. Chcę pracować projektowo. Nie chcę pracować na etat. Jestem w stanie poprowadzić jedno warsztaty w miesiącu w weekend i 3 w ciągu tygodnia.
2. Albo: etat daje mi bezpieczeństwo finansowe. Dlatego chcę zostać na etacie. Ale spróbuję może zmniejszyć ilość godzin – przejść z całego etatu na 0.8.
3. Szybko się męczę. Potrzebuję pomocy przy realizacji projektów. Będę to wpisywać w umowy zawierane z kontrahentami. Nie chcę już nosić materiałów, będę przysyłać pliki do przygotowania i tylko sprawdzać jakość wydruku.
4. Jestem w stanie załatwić 2 rzeczy dziennie.

5. Nie dźwigam.
6. Nie wyświadczam uprzejmości innym kosztem swoich potrzeb.

Co znajdzie się w Twoim kodeksie? Jak chcesz zadbać o swoje granice? O swoje potrzeby? Co sprawi, że będziesz żyć w zgodzie ze swoimi wartościami. Jak zadbasz o swoje ciało, o swoje zdrowie, o kondycję fizyczną i psychiczną, o relacje?

Masz już swój kodeks „higieniczny”? Odłóż go do jutra. Sprawdź go następnego dnia lub za dni kilka, przeczytaj. Zgadzasz się? Coś chcesz dołożyć lub odjąć? Wpisz go w komputer, wydrukuj. Wywieś w widocznym miejscu. A jeśli nie chcesz się nim chwalić, może w wewnętrznych drzwiach szafy? Albo nagraj? Miej w każdym razie na oku, żeby nie zapomnieć na co się ze sobą umawiasz. I jeśli podejmujesz decyzję, że z jakiegoś powodu nie dotrzymujesz któregoś z tych punktów, to miej świadomość, dlaczego tak robisz.

Wrócimy jeszcze do Twojego kodeksu w kontekście pracy, w dalszym rozdziale.

Zapisz swój kodeks. Ile ma punktów?

[illegible]

Mój "bucket list" - czyli nasze "wiaderko" z rzeczami do zrobienia w życiu.

W krajach zachodnich to pojęcie jest bardzo popularne. Wszystko, co chcielibyśmy zrobić, zwiedzić, spróbować dokładamy do naszego "wiaderka" (bucket to po angielsku właśnie wiadro).

Usiądź wygodnie, weź kartkę i wypisz swoje marzenia. Niektórzy mają z tym problem. Niektórzy potrafią usiąść i wypisać od razu 100! W takim razie zastanów się, co dla Ciebie jest marzeniem, a co po prostu rzeczą, którą chciałabyś zrobić. Marzeniem może być weekend w górach. Dla innych to nie marzenie, ale właśnie coś, co chcieliby zrobić. Marzeniem jest dla nich wycieczka dokoła świata. Pomyśl, jaka jest Twoja skala marzeń. Potem przerzuć te marzenia, które chciałabyś zrealizować bardziej niż inne do tego właśnie wiaderka, do Twojej listy do zrobienia. Z tej listy wybierz 10 pozycji. Przyjrzyj się swojej dziesiątce, pięć też jest ok, trzy także. Czy da się zrobić cokolwiek, jakiś mały krok w kierunku realizacji któregoś z nich?

Twoja lista marzeń:

[illegible]

Ćwiczenie 10.

Mapa marzeń (na podstawie książki Kariny Sęp „Twoja Mapa Marzeń”).

W ramach podsumowania pracy, którą zrobiłeś w poprzednich ćwiczeniach możesz to utrwalić robiąc swoją Mapę Marzeń. Mapę możesz robić co roku. Zwyczajowo robi się ją w okolicach swoich urodzin, z początkiem roku, w czasie pierwszego nowiu. Ale tak naprawdę – możesz zrobić wtedy, kiedy poczujesz, że to jest ten moment na zaplanowanie swoich marzeń. Wykorzystaj to wszystko, czego się o sobie dowiedziałeś teraz, albo co postanowiłeś zrobić, żeby podsumować to graficznie w Mapie Marzeń. Wiesz mniej więcej, co chcesz i czego nie chcesz. Wiesz już co masz do zrobienia. To do dzieła!

Do zrobienia Mapy Marzeń potrzebny będzie karton (prostokątny lub kwadratowy, najwygodniej będzie chyba pracować na formacie A3), zachowane kolorowe magazyny ze zdjęciami, klej, nożyczki. Możemy sobie też wydrukować symbole, które dopełnią naszą mapę – serduszka, diamenty, banknoty symbole wzrostu, miłości, itp. Będziemy też potrzebować nasze zdjęcie, które umieścimy w centralnym, żółtym polu. Niech to będzie zdjęcie, które lubisz, na które z przyjemnością (i na siebie) patrzysz. Albo w trakcie czynności, z której jesteś dumna (wspinaczka, żeglowanie, zabawa z dziećmi, prezentacja w pracy itd.)

Mapa Marzeń zwykle dotyczy kolejnego roku. Ale możemy też marzyć długofalowo. Ważne, żeby przejść przez wszystkie pola.

Mapa Marzeń, to tak naprawdę zdefiniowanie tego, co chcemy osiągnąć, dostać, posiadać, gdzie chcemy być. To nasz plan działania na najbliższy rok, i lata następne, to trochę lustro, w którym się przeglądamy i sprawdzamy, czego naprawdę chcę, ja, a nie osoby wokół mnie. To takie zamówienie, które składamy do Wszechświata. Dzięki Mapie Marzeń uruchamiamy naszą podświadomość, żeby wspierała nas w realizacji marzeń. To przypomina dla nas, co ważne, dokąd zmierzamy i dlaczego.

W Internecie znajdziesz wiele sposobów na robienie Mapy Marzeń. I te magiczne, związane z nowiem księżyca, i bardzo realne. Każdy może mieć swój sposób. Ja lubię się posługiwać książką Kariny Sęp pod tytułem “Twoja Mapa marzeń?”.

Po co robimy Mapę Marzeń?

Po pierwsze dla “fanu”, czyli dla zabawy, oczywiście. Ale za samą zabawą stoi kilka rzeczy: zatrzymanie się na chwilę, możliwość pomyślenia o sobie, o swoim życiu, o tym, dokąd zmierzasz. Być może dzięki temu wyrzucisz z życia niepotrzebne rzeczy, relacje, uporządkujesz swój świat. Sporządzisz swoją listę priorytetów na dany moment w życiu, sprawdzisz, co dla Ciebie jest teraz najważniejsze. Zrobienie takiego planu działania motywuje do tego, żeby zacząć spełniać marzenia. Pomaga zrobić ten pierwszy krok.

Warto pamiętać, że nasze marzenia, cele i pomysły dzieją się poprzez ich zapisywanie, deklarowanie, uszczegółowienie i sprecyzowanie. To jest właśnie praca nad sobą i nad tym, czego naprawdę chcemy. Nikt za nas tego nie robi.

Mapę robimy na kartonie, rozmiar dowolny, ale optymalna będzie kartka A3. Kartkę dzielimy na 9 pól (jak w grze w kółko i krzyżyk).

Pola odpowiadają kolejno (można je opisywanymi kolorami zakreślić, lub obwieść danym kolorem):

1. Centralne pole – żółte - Ja i sprawy dla mnie najważniejsze

Co sprawia, że rano chce mi się wstać z łóżka. Jakie cechy charakteru chciałabym kultywować, a jakich wolałabym nie mieć. Co mogę zrobić, żeby lepiej i wygodniej żyć (drobne i duże kroki, małe i radykalne decyzje). Co w tym roku jest dla mnie kluczowe do ustalenia?

Ciało, duch, emocje, intelekt - czy dbam o wszystkie sfery mojego życia tak samo? Porządek - w życiu, w głowie i wokół mnie...Czy jestem spójna na zewnątrz i wewnątrz - czyli "myślę, mówię i czuję to samo". Czy robię to, bo naprawdę myślę, mówię i czuję? Czy ulegam temu, co inni ode mnie oczekują? Na czym tak naprawdę mi zależy? Jak świętuję swoje sukcesy, święta (urodziny np.) i dobre dni? Co robię miłego dla siebie? Co jest dla mnie ważne, a jednocześnie boję się przyznać przed sobą i światem? Moja strefa komfortu - co mi przeszkadza, co mi pomaga, co mi dodaje energii do życia, do pracy.

2. Pole w prawym górnym rogu planszy – różowe - Miłość, związki i partnerstwo.

Puść wodze fantazji, opisz wymarzonego partnera, jakie ma mieć cechy charakteru, jak wyglądać, jak się zachowywać, co lubić, jakie sporty uprawiać, jak się zachowywać wobec Ciebie, Twoich Rodziców, jak podchodzi do dzieci, do innych ludzi.... Jak wygląda nasze wspólne życie, ja mieszkam u niego, on u mnie, razem zupełnie gdzie indziej, jak wygląda nasz dzień, nasze rozmowy, nasze rytuały, co robimy wspólnie, wspólne hobby, aktywności, rozwój.

3. Pole środkowe w prawej kolumnie – białe - Pasje, kreacje i innowacje oraz dzieci.

Jakie są Twoje pasje? Co lubisz najbardziej robić, tak sama dla siebie? Co sprawia przyjemność, jest ukojeniem? A co nowego chciałabyś robić? Np. nauczyć się szyć, pojechać na Kubę, prowadzić bloga. Czy są jakieś nawyki, które chciałabym zmienić, albo wprowadzić? Np. zacząć uprawiać pływanie, jogę czy medytację. A może masz pomysł, ale nie wiesz, jak się do tego zabrać? A może jest coś, co trudno Ci przyznać nawet przed samą sobą, że chcesz robić (np. wyprowadzić się do domu w górach...). Ta część Mapy Marzeń odpowiada także za wszystko związane z dziećmi, marzeniem o dzieciach, planowaniem dzieci...aczkolwiek w wieku 45 plus być może to nie jest główna myśl zaprzatająca nam głowę...

4. Pole dolne w prawej kolumnie – szare - Przyjaciele i relacje z ludźmi oraz podróże i wakacje.

Przyjaciele, których mam albo jakich chciałabym mieć: jak utrzymujemy relacje, jak je pielęgnujemy, jak mnie wspierają (albo mogliby wspierać). Czy jestem otwarta na nowe znajomości i nowych przyjaciół? Czy chciałabym mieć ich tak po prostu, czy np.

na wspólne wyjazdy, sporty itp.? Osoby pomocne - kogo potrzebuję, żeby moje życie było prostsze, wygodniejsze, albo wspierające w rozwoju? Czy są jakieś miejsca, które bardzo chcesz zobaczyć? Podróż życia? Z kim chciałabyś się tam wybrać, na jak długo?

5. Pole dolne w środkowej kolumnie – granatowe – Praca i kariera.

Jaką chcesz mieć pracę, jaką zrobić karierę, na czym Ci w pracy zależy? Co się wiąże z Twoją pracą? Podróż, samochód, napisanie książki?

6. Pole dolne w lewej kolumnie – niebieskie - Wiedza i mądrość.

Czy już wiesz, co chcesz robić w życiu? A może nawet ważniejsze pytanie - czy wiesz na pewno, czego nie chcesz robić w życiu? Zastanów się, gdzie się widzisz za kilka lat? Przy jakiej pracy się widzisz? Studiujesz czy pracujesz? A może jedno i drugie naraz? Czy wykorzystujesz do tego języki? Jakie? Czy znasz już któryś z nich, czy dopiero przymierzasz się do nauki? Jakie jeszcze umiejętności potrzebujesz do takiego życia, żeby sprawiało Ci radość? Prawa jazdy? Certyfikatu instruktora jakiegoś sportu? Świadectwo kursu?

7. Pole środkowe w lewej kolumnie – zielone - Rodzina i bliskie mi osoby, również autorytety, oraz zdrowie.

Moja wizja wymarzonej rodziny (jej członkowie, bliższa, dalsza rodzina, dzieci, zwierzęta). Relacje z bliższą i dalszą rodziną, czy się spotykacie, jak często, co robicie wspólnie, jak często się słyszycie/widzicie/jesteście w kontakcie? Kto jest moją prawdziwą bliską osobą? Kto jest moim autorytetem i dlaczego? Czy znam ludzi, którzy są ważni w moim życiu (pomagają mi podejmować życiowe decyzje, wysłuchują, wspierają)?

Wszystko co na tym etapie życia kojarzy Ci się ze zdrowiem: tryb życia (kiedy sen, kiedy aktywność), odżywianie, zadbanie o siebie, kontrole u lekarzy, szczepienia. Wszystko co służy Twojej kondycji psychicznej, medytacje, joga, unikanie toksycznych relacji...

8. Pole górne w lewej kolumnie - purpurowe/fioletowe - Finanse i zarządzanie nimi.

Jakie masz dochody? Czy masz plan B (np. nie utrzymują mnie rodzice). Jaki masz pomysł na dochody, na co je przeznaczysz? Na co potrzebuję pieniędzy? A jak byś nimi gospodarowała, gdybyś musiała się utrzymać sama? Z czego mogłabyś zrezygnować, a co jest niezbędnym składnikiem życia (np. możesz żyć bez telewizji, ale bez Netflixa już nie i potrzebujesz pieniądze na abonament). Czego mogę nie mieć w życiu (np. za dużo ciuchów, albo kosmetyków).

9. Pole górne w środkowej kolumnie – czerwone - Marka własna i reputacja.

Jakie wartości są dla Ciebie ważne. Czy i jaki masz pomysł na życie? Jak chcesz być postrzegana przez najbliższych? Przez przyjaciół? W świecie? (np. dobra córka, fajna przyjaciółka, lojalny pracownik, dobra w tym, co robię itp.) Jak chcesz, żeby Cię postrzegano - np. kulturalna, pogodna, sympatyczna, a może surowa, ale sprawiedliwa? Jaką chciałabyś mieć pozycję społeczną - co chcesz robić, z jakimi ludźmi się przyjaźnić,

a z jakimi nie, a może nie masz takich kryteriów? Czy chcesz być rozpoznawana? Jako np. Instagramerka, YouTuberka, albo w innych SM? A może w telewizji? Akceptacja i samoakceptacja. Na ile dobrze czujesz się sama ze sobą? Na ile akceptujesz i doceniasz swoje ciało, swój wygląd, swój sposób myślenia i postępowania?

Czy chcesz mieć wpływ na innych, czy też wolisz podążać za jakimś liderem?

Jak widzisz, każde pole odpowiada za inną dziedzinę życia. (Ciekawe, że w kole życia, czy mapie marzeń praca jest jednym z ośmiu, czy dziewięciu części, a my jednak zwykle wymieniamy pracę jako główny element naszego życia...). Jeśli już wiesz za co odpowiadają poszczególne pola, to czas przystąpić do pracy artystycznej. Mamy przygotowany już karton, podzielony na 9 pól oznaczonych konkretnymi kolorami. A zatem przystępujemy do pracy.

Przeglądamy gazety, magazyny, miesięczniki i wycinamy te zdjęcia i tytuły, które kojarzą nam się z poszczególnymi polami. Przykładową Mapę Marzeń znajdziesz poniżej.

Rysunek nr 3. Schemat Mapy Marzeń

Pieniądze Bogactwo Dochody	Sława Szacunek Samoakceptacja Pozycja zawodowa/społeczna	Miłość Partnerstwo Związki Seks
Rodzina Autorytety Zdrowie	JA Potrzeby/wartości Moje relacje ze światem Samopoczucie	Dzieci Relacje z dziećmi Pasje Kreatywność Inspiracje
Wiedza Umiejętności Rozwój osobisty Rozwój duchowy	Praca Kariera Pomysły na życie	Przyjaciele Pomocni ludzie Osoby związane z pracą Podróże

Różne są wersje wypełnienia mapy. Moja (na załączonym zdjęciu) jest bardzo zapełniona, niektórzy wolą bardziej prostą wersję z kilkoma zdjęciami i jednym hasłem. Dla mnie zabawą było przeglądanie gazet i szukanie skojarzeń do poszczególnych pól. Zwłaszcza jeśli można to było robić z koleżankami... Poszukaj w Internecie – jest wiele sposobów robienia Mapy Marzeń, jest też spora oferta warsztatów zarówno online, jak i stacjonarnych z tworzenia Mapy Marzeń – warto skorzystać. Jest też sporo osób, które robią taką mapę z dziećmi.

Rysunek nr 4. Przykładowa Mapa Marzeń



Podsumowanie rozdziału:

1. Czy znasz już swoje najważniejsze wartości? Wiesz, jak się czujesz, kiedy nie postępujesz zgodnie z nimi albo jesteś stawiana w sytuacjach z nimi niezgodnymi? Co zrobisz, żeby zadbać o swoje granice?
2. Czy wiesz, z czego składa się Twój dzień? Co pochłania najwięcej czasu, a jak chciałabyś, żeby wyglądał? Jaki będzie Twój jeden krok do zmiany (jeśli takiej potrzebujesz i masz na nią przestrzeń)?
3. Jakie masz zasoby i możliwości (finanse, czas, aktywność fizyczna, zdrowie, relacje, wspierający Cię ludzie, nieruchomości)?

4. Czy spisałaś swój kodeks „higieniczny”? Innymi słowy - ustalenia swoich granic, swoich możliwości, których będziesz się starać nie przekraczać i nie nadwyręzać.
5. Czy masz ustaloną listę rzeczy, których definitywnie nie chcesz w swoim życiu? Jak zaczniesz je z niego usuwać?
6. „Wiaderko” rzeczy do zrobienia a lista marzeń. Co jest Twoim marzeniem, takim do bujania w obłokach, a co jest na liście rzeczy do zrobienia przed śmiercią? Jakie jest top 5? Masz pomysł na wprowadzenie jej w życie?

Jeżeli masz już wszystko z poniższej listy przemyślane, zapisane i przećwiczone, to zapraszam Cię serdecznie do kolejnego etapu – czyli opracowania ścieżek swojej kariery.

Jeżeli pojawiły Ci się jeszcze nowe refleksje – to zapisz je poniżej:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Rozdział 5.

Moja praca.

Ćwiczenie 11.

Jak mierzę swój sukces w pracy?

Otóż wyobraź sobie koło podzielone na pół. Jedna połowa to stanowisko, a druga to wypłata. Czy tak mierzysz swój sukces w pracy? A teraz wyobraź sobie koło z takimi różnymi „kawałkami pizzy” – gdzie stanowisko i wynagrodzenie to tylko dwa niewielkie kawałki całej „pizzy? Co jeszcze będzie w Twoim wykresie? Czym będą te inne kawałki pizzy? Czy to będą relacje w pracy? A może zdrowie psychiczne? Work-life balance? Możliwość wyjścia wtedy, kiedy potrzebujesz, a zostania kiedy możesz? Co dla Ciebie się liczy? Narysuj swoją własną „pizzę”, zastanów się, na ile kawałków ją podzielisz i jak podpiszesz każdą część. Co dla Ciebie jest miarą sukcesu w pracy? Jakie są Twoje propozycje? Może odpowiada Ci podział miary sukcesu w pracy jako odpowiednia zapłata za konkretne stanowisko? Warto się zastanowić, czego potrzebujesz w pracy, żeby mieć poczucie, że odniosłeś sukces. Jak zwykle, tu nie ma złych czy dobrych odpowiedzi. Tu chodzi o świadomość. Co dla Ciebie oznacza odniesienie sukcesu w pracy?

Co dla Ciebie jest miarą sukcesu w pracy?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ćwiczenie 12.

Sukcesy, czyli wszystko co robię dobrze.

To bywa najtrudniejsze ćwiczenie. Zwłaszcza dla kobiet. Bo przecież „co ja potrafię?” Ano właśnie, potrafisz. Wypisz wszystkie swoje sukcesy. Wszystkie. Od „nauczyłam dziecko czytać”, po: „gotuję, ogarniam dom, robię projekty, prowadzę sklep, zapewniam dobrą atmosferę w pracy...” co jeszcze?

Zastanów się, jak oceniasz swoje kompetencje? Często jest tak, że kobieta, która pracuje, wychowuje dzieci, prowadzi dom, gotuje i tak dalej, pytana o kompetencje - nie bardzo potrafi je wymienić.

Pomyśl, co rozumiesz przez sukces, przez talent, jakie masz kompetencje. I dlaczego to umniejszamy (90% uczestniczek...)? Na końcu skryptu - w rozdziale „Checklisty” czyli listy do „ogarnięcia” tematu praca - zamieszczam listy kompetencji i umiejętności zaczerpnięte z książki Patrycji Załuskiej „reStart kariery. Zbuduj swoją przewagę na rynku pracy”. Z takiego wykazu można będzie skorzystać budując swoje CV.

Zapisz wszystko, w życiu prywatnym i zawodowym co robisz dobrze.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ćwiczenie 13

Tabelka nr. 10. Matryca O'Connor pod kątem zawodowym.

	Co chcę mieć	Czego nie chcę mieć
Co mam		
Czego nie mam		

Zastanów się, jakie umiejętności możesz wpisać do tabelki? Co umiesz robić z pasją i zaangażowaniem? Lub masz już takie doświadczenie, że pewnych rzeczy doświadczasz w taki sposób, jak wieloletni kierowca, wręcz nieświadomie. Może wpiszesz tu np. brak asertywności - nie potrafię odmówić pomocy. Albo wręcz odwrotnie - jesteś z tego dumna.

Możesz tu wpisać wszystkie swoje umiejętności, zarówno te twarde kompetencje, jak i miękkie. (Ściągawkę kompetencji i umiejętności znajdziesz dalej w skrypcie, w rozdziale 6.)

Pomyśl też, co Ci przeszkadza w osiągnięciu pracy, którą chciałabyś wykonywać. Co masz, a nie chcesz mieć? Albo czego nie masz i nie chcesz?

Czyli wiesz już co masz, a czego nie masz. Zastanów się czego oczekujesz od pracy.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ćwiczenie 14.

Praca a moje wartości.

Przypomnij sobie sytuacje z pracy (po dwie, trzy) kiedy czułaś się w pracy zadowolona i usatysfakcjonowana oraz sytuacje, kiedy dopadała Cię zawodowa chandra.

Na przykład:

- nudziłam się w pracy, nie miałam żadnych wyzwań,
- musiałam ciągle podróżować, w ogóle nie miałam czasu, żeby się zastanowić co chcę od swojej kariery,
- miałam wolną rękę wykonując pracę, którą naprawdę lubię, dla firmy, którą szanuję.
- Zastanów się, czy są warunki konieczne, które Twoja praca powinna spełniać, oraz rzeczy, których chcesz się wystrzegać.

Na przykład:

- potrzebuję pracy, w której mogę decydować o sposobie jej wykonywania,
- potrzebuję elastyczności,
- nie chcę być ciągle w podróży,
- nie dam rady więcej spełniać czyichś oczekiwań...
- inne:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Zastanów się zatem, co jest dla Ciebie ważne w:

1. Ludziach, z którymi pracujesz?

.....

.....

.....

2. Pracy, którą wykonujesz?

.....

.....

.....

3. Organizacji, która Cię zatrudnia?

.....

.....

.....

4. Środowisku, w którym pracujesz?

.....

.....

.....

Możesz wrócić do listy Twoich wartości, którą sporządziłeś w ćwiczeniu 6, lub ponownie przyrzeć się liście wartości wymienionych w tabelce w tym ćwiczeniu.

Przypomnij sobie, co jest dla Ciebie ważne.

Na przykład:

- Wolność. Oznacza to dla mnie swobodę pracy, samodzielne ustalanie harmonogramu pracy.
- Dyscyplina. Dla mnie to pewien schemat, procedury działań. Jak jestem osobą chaotyczną, to takie ramy ułatwiają mi pracę.
- A może szacunek? Rozumiem przez to, że ktoś szanuje i bierze pod uwagę moje zdanie.

Jakie są Twoje wnioski?

Wartości sprawiają, że jesteś tym, kim jesteś. To one Cię motywują i napędzają. Poznanie własnych wartości może wesprzeć Cię w tym, że w pracy będziesz się czuć sobą, na swoim miejscu, możesz podejmować trafniejsze decyzje posługując się wartościami jak kompasem.

Wartości mogą działać na Twoją korzyść lub niekorzyść (np. szczerość, lojalność). Mając tego świadomość, możesz budować lepsze relacje i obrócić to na swoją korzyść.

Zrozumienie wartości innych ludzi da Ci szansę na dobrą współpracę w zespole i stworzenie bezpiecznego środowiska.

Ćwiczenie 15.

Pewność siebie.

(na podstawie książki Helen Tupper, Sarah Ellis „Praca marzeń. Stwórz karierę, którą pokochasz”)

Czym jest pewność siebie? Przykładowo, serwis medonet.pl podaje taką definicję – to stan (postawa, cecha), w którym czujemy się dobrze sami ze sobą, jesteśmy pewni poczucia własnej wartości i własnych kompetencji, akceptujemy siebie i wierzymy w swoje możliwości. Prawdziwa, głęboka i stała pewność siebie wynika ze samoświadomości własnych myśli i uczuć. Drugim warunkiem pewności siebie jest samoakceptacja. Nie zbudujemy pewności siebie, jeśli nie akceptujemy się takimi, jakimi jesteśmy.

„Zdolność dostrzegania swoich atutów, doceniania swoich sukcesów, wiara w swoje możliwości, odporność pozwalająca radzić sobie w trudnych sytuacjach”.

Zgadzasz się z tą definicją? Czy nie jest tak, że pewność siebie (wydaje mi się, że zwłaszcza u kobiet) jest postrzegana jako negatywna cecha? Ciekawe, dlaczego?

Czy pewność siebie to też umiejętność? Czy można ją ćwiczyć? Jak opiszesz osobę pewną siebie?

Pewność siebie buduje samoświadomość. Pozwala podejmować trudne decyzje – np. zmiana zawodu, zmiana cennika.

Wzbudza zaufanie. Jak reagujesz na kogoś kto mówi nieśmiało, niepewnie, w odróżnieniu od osoby pewnej siebie?

Czy ludzie pewni siebie są aroganccy? Czy z pewnością siebie trzeba się urodzić? Przykładowo, osoby, które biorą udział w tak zwanym TEDx Talks (przemówieniach motywacyjnych) przygotowują się do swoich 18-minutowych przemówień przez kilka miesięcy z profesjonalnymi trenerami.

Jakie są Twoje zahamowania w osiągnięciu pewności siebie w kontekście zawodowym?

Na przykład: nie lubię prezentować swojej oferty, boję się, że za mało wiem... są rzeczy, którymi chciałabym się zajmować, ale nie robię tego ze strachu, że ludzie uznają mnie za zbyt starą, żeby to robić, nie lubię wchodzić w konflikt, bo boję się zdania innych ludzi...

Czy coś brzmi znajomo?

Pytania pomocnicze:

1. Czego najbardziej się boisz, jeśli chodzi o pracę?
2. Czego nie robisz, w związku z pracą, chociaż chcesz?
3. Uzupełnij zdanie „Brakuje mi.....”, żeby odnieść to, co rozumiem przez sukces w związku z moją pracą.

To teraz seria pytań “dlaczego”. Dlaczego coś Cię przeraża? Dlaczego? Drąż aż do skutku...

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Już wiesz?

To teraz zastanów się, jak przeszkadza Ci to poczucie niepewności. Co konkretnie utrudnia Ci w pracy niepewność?

Czujesz, że masz za małą wiedzę? Może masz poczucie, że za krótko przygotowujesz się do spotkań? Albo nie zadajesz pytań, bo boisz się, co pomyślą inni?

Opisz kilka sytuacji, które przychodzą Ci do głowy:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Opisane? To teraz zastanówmy się, co konkretnie wywołuje to nagłe poczucie niepewności.

Na przykład:

- Boję się, że za mało wiem. Kiedy muszę rozmawiać z szefem, zaczynam czuć się niepewnie.
- Kiedy w mojej obecności jest ktoś dużo bardziej kompetentny.
- Kiedy ktoś nagle ode mnie wymaga eksperckiej wiedzy, nie dając mi czasu na zastanowienie się, albo sprawdzenie.

Wymień kilka swoich stanów niepewności i momenty, kiedy czujesz się tak bardzo niepewnie i spróbuj ustalić, co dokładnie je wywołuje:

.....

.....

.....

.....

Masz już to? Wiesz, co wzbudza Twoje poczucie niepewności?

To teraz możemy to przetestować na dwa sposoby.

Pierwszy - wyobraź sobie, co takiego najgorszego może się stać? Wypisz kilka czarnych scenariuszy. Neuroplastyka mózgu mówi, że jak oswoimy nasze lęki, to nie są już takie przerażające i paraliżujące. Możesz omówić swoje scenariusze. I co się stanie?

Drugi - zastanów się, jak przetestować swoje założenia? Zwykle to poczucie niepewności opiera się na naszych niezweryfikowanych założeniach albo nie przyjmujemy ich do wiadomości. Ileś osób powtarza nam, że coś robimy świetnie, a my wciąż, z uporem maniaka w to nie wierzymy.

To jak możemy to przetestować?

Np. Brakuje mi doświadczenia.

Jakie jest moje założenie? Że jeśli dostanę pracę, to nie poradzę sobie z zadaniami, albo nikt nie będzie mnie traktował poważnie.

Jak to mogę przetestować? Może znasz kogoś, kto wykonuje taką pracę? Możesz podpytać. Możesz zadać pytanie na FB, TikToku, Forum. Sprawdź, jakie inne Twoje kompetencje, mocne strony mogą się tutaj przydać. Może umiejętność negocjacji, cierpliwość, spokój?

Jest wielu rekruterów na rynku oferujących konsultacje. Warto skorzystać i sprawdzić, co umiesz, jakie masz inne umiejętności przydatne na stanowisku, o które się ubiegasz.

Masz już wyniki, przemyślenia? Jak się z tym czujesz?

Warto też pytać innych co sądzą o Twoich przekonaniach na temat samej siebie.

A czy potrafisz się docenić? Co z tego, że opiszesz swoją niepewność, przeanalizujesz, ale nic z tym nie zrobisz?

Czy jesteś w stanie ucieszyć się z drobnych sukcesów? Dostrzec je? Czy słyszysz komplementy, które otrzymujesz? Czasem żartuję mówiąc komuś komplement, żeby “opuścił szybkę” - tak jakby siedział w samochodzie przy zamkniętych szybach, widział nas, ale nie słyszał. Umiesz je docenić, zauważyć, zanotować?

Wypisz co najmniej kilka:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Zastrzeżenie – są pewne sytuacje, które są dla nas wyjątkowo trudne. Może mimo starań nie potrafisz przemawiać publicznie. Tu znowu masz różne możliwości. Możesz uznać, że nie jest to Twój super atut, że po prostu jesteś lepsza w innej kompetencji. Co w takim razie w zamian? Może Twoja koleżanka z pracy może zaprezentować Twoją ofertę? Może poprosić szefa o szkolenie? Mówcy motywacyjni, którzy tak lekko i z dowcipem występują na scenie, przygotowują się do nich, szkoląc się w przemówieniach publicznych, z dykcji, czy z poruszania

się po scenie. Niektórym to dużo łatwiej przychodzi, to fakt, ale dużo osób pokonuje swoje lęki przed wystąpieniem, nawet znani aktorzy przyznają się do tremy przed wystąpieniami.

Podsumowanie

1. Jakie są Twoje kompetencje? Co sprawia Ci satysfakcję z pracy? Jakie umiejętności sprawiają, że wykonujesz po prostu dobrze? Albo inaczej - może masz takie umiejętności, które chciałabyś bardziej wykorzystać niż dotychczas? Nie chodzi tu o przechwalanie się, ale o uczciwe przyznanie samej przed sobą - co rzeczywiście umiesz i robisz dobrze, profesjonalnie?
2. Jakie są Twoje wartości i potrzeby odnośnie pracy (kondycja fizyczna, elastyczność, koszty)?
3. Jak wyliczasz koszt swojej pracy, czy potrafisz mniej więcej ocenić jej wartość?
4. Co jest Twoją przysłowiową kulą u nogi, w jaki sposób Cię to blokuje i co możesz z tym zrobić?
5. Jakie są Twoje przyszłe możliwości zawodowe? Rozważ różne:
 - jaki mógłby być następny logiczny krok w Twojej karierze? Awans na jaką pozycję odpowiadałby Twoim kwalifikacjom?
 - gdybyś tak uczciwie doceniła swoje kwalifikacje – czy znalazłabyś pozycję, która wymagałaby od Ciebie pewnego wysiłku, może kursu, albo studiów podyplomowych, ale tak naprawdę jest w Twoim zasięgu? Może lęk przed ośmieszeniem się, niesprawdzeniem utrudnia podjęcie tego kroku?

a jeśli puściłabyś wodze fantazji... czy jest praca, o której marzysz? Zaczynając od pozycji w innym dziale, zostanie managerem albo może zostanie właścicielem firmy?

Zapisz swoje propozycje:

.....
.....

Ćwiczenie 16.

Twój "pracowy kodeks higieniczny".

Dużo już przepracowałaś odnośnie swojego życia, swoich umiejętności, doświadczenia i sukcesów zawodowych, a także „przeszkadzajek” utrudniających obecną pracę czy znalezienie nowej. Wiesz co chcesz, a czego zdecydowanie nie. Spisz zatem swój kodeks. Sporządź listę rzeczy, działań, zastrzeżeń zgodnych z Twoimi wartościami i potrzebami, ważnymi Twojego dla rozwoju. Nie zapomnij też o swoim ciecie, jego potrzebach i możliwościach. Masz już zapewne świadomość, że ciało kumuluje emocje związane z niezaspokojonymi potrzebami, z życiem wbrew Twoim wartościom. Jeśli nie zadbasz o ciało, odmówi współpracy w najmniej oczekiwanym momencie.

Zapisz, czego na pewno nie możesz robić (dźwigać ciężkich rzeczy, pracować codziennie po 12 godzin, stać wiele godzin, wykonywać pracy przy biurku mając nieodpowiednie krzesło, coś jeszcze?). Zastanów się, czego jeszcze potrzebujesz uniknąć podczas wykonywania swojej pracy.

Pomyśl, jak w perspektywie swojej kariery, którą zaplanowałaś na 5,10,15, może nawet 20 lat chcesz pracować. Czy czujesz się na siłach pracować 8 godzin dziennie? A może z czasem chciałabyś zmienić wymiar etatu? A może być jednocześnie na emeryturze i pracować? Przemyśl i zaplanuj to sobie starannie. Plany można zawsze uaktualnić, zmodyfikować. Ale ważne, żeby mieć jakąś oś, bazę, wokół której będziesz planować karierę.

Zastanów się nad tym, co chciałabyś, a czego nie chciałabyś robić w kontekście swojej kariery. Być może nie chcesz sprzedawać, a jesteś freelancerką, wolnym strzelcem. To co możesz zrobić, żeby Twoje usługi się sprzedawały?

Twój kodeks nie musi być długi. To może być kilka punktów. Po prostu ważne jest mieć świadomość, żeby Twoja praca szanowała Twoje ciało, Twoje potrzeby i wartości, oraz doświadczenie i umiejętności. Taka lista rzeczy, do których dążysz może ułatwić Ci podjęcie decyzji o podjęciu pracy bądź nie.

Czego oczekuję od mojej pracy.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Rozdział 6.

Co Ty wiesz o talentach według Gallupa?

Coraz więcej mówi się o poznawaniu talentów, super-atutów, czy swoich mocnych stron.

Talent, według Donalda Cliftona, w opracowaniu Dominika Jusczyka (www.dominikjuszczyk.pl) to naturalny i powtarzalny sposób działania, myślenia i odczuwania, który może być produktywnie wykorzystany. Nasze mocne strony formowane były w naturalnym środowisku, w którym wzrastaliśmy. Według Dominika Jusczyka ważna w definicji jest powtarzalność, czyli fakt, że w podobnych okolicznościach będziesz zachowywać się podobnie. Warto zauważyć, czy to powtarzalne zachowania działają na Twoją korzyść, czy też działają na Twoją niekorzyść. Na przykład przeżywam emocje wszystkich osób wokół mnie, martwię się co każda osoba będzie czuła. Przez to staję się "zadowolaczem" dla innych, kosztem moich emocji. To przykład, kiedy moja mocna strona, czyli Empatia®, działa na moją niekorzyść. Z kolei, kiedy ktoś opowiada o tym, co chciałby robić, ja od razu widzę kilkanaście możliwości zaskakując moich rozmówców, bo im nawet przez myśl nie przeszła żadna z tych opcji. Tutaj moje talenty Odkrywczości®, Współzależności® i Rozwijania innych® umożliwiają mi wsparcie innych. To sprawia, że po sesji z klientką czuję się uskrzydłona, pełna energii, zupełnie bez zmęczenia czy wysiłku.

Wiele razy słyszałam przykład, który i ja powtórzę. Zaproszono dwie grupy osób do zrobienia kursu nauki czytania. Osoby w jednej grupie czytały ze średnią prędkością 350 słów na minutę, druga grupa z prędkością 90 słów na minutę. Po skończonym kursie wolniej czytające osoby czytały z prędkością 150 słów na minutę. Ich efektywność wzrosła o 66%. Dużo? To spójrz na osoby, które czytały szybko – po kursie prędkość czytania wzrosła do 2900 słów na minutę! Czyli ich efektywność czytania wzrosła o 828%!

Pomyśl teraz, co by było gdybyśmy mogli skupić się na naszych mocnych stronach? O ile mogłaby wzrosnąć nasza efektywność? A teraz zastanów się, ile razy mówiono Ci, żebyś skupiła się na tym czego nie umiesz? Może nawet sama tak radziłaś swoim dzieciom? Jakie byłyby nasze kompetencje, gdybyśmy zamiast podciągać się w tym, czego i tak nie lubimy, i nie jest naszą mocną stroną, mogli szlifować umiejętności, które mamy dane przez naturę?

Jak to trafnie podsumował Dominik Juszczyk – "Skupiamy się na wyrównywaniu słabości, a nie rozwijaniu silnych stron. A nauka mówi jasno: Twój największy potencjał rozwoju jest tam, gdzie Twoje talenty!"

Zanim zrobisz testy (ale nawet jak je już masz zrobione) możesz odpowiedzieć sobie na następujące pytania:

Jakie rzeczy przychodzą Ci z łatwością? Które rzeczy po prostu lubisz robić, masz poczucie, że wręcz dodają Ci energii, oraz nigdy Ci się nie nudzą? (Ja na przykład po sesjach z klientkami nie jestem zmęczona, a po ostatnich warsztatach, które prowadziłam przez 9 godzin czułam, że mogę jeszcze góry przenosić!). Czy są takie czynności, działania, które często robisz za innych, albo inni Cię proszą o ich zrobienie? Przypomnij sobie, czy jest coś za co ludzie Cię chwalą, prawią komplementy? To może być trudne do spisania, ale spróbuj. Nie musi to być związane z pracą zawodową. Może ludzie chętnie Ci się zwierzają albo zwracają się do Ciebie z prośbą o zorganizowanie np. festynu czy spotkania klasowego?

Wypisz sobie odpowiedzi na pytania:

Jakie rzeczy robisz z łatwością, o których inni mówią, że są trudne?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Które rzeczy lubisz robić, masz poczucie, że wręcz dodają Ci energii, oraz nigdy Ci się nie nudzą?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Jakie czynności, działania, które często robisz za innych, dla innych albo inni Cię proszą o zrobienie?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Za co ludzie Cię chwalą i prawią komplementy?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Warto jeszcze wspomnieć, co przekonująco opisał Dominik Juszczyk w swojej książce “Czas na Twoje mocne strony” (ze współautorką Malwiną Angerman-Kowalską): “Zwyczajowo używamy sformułowania test Gallupa. Jest to jednak bardziej badanie psychometryczne. Test można zdać bądź nie. W badaniu CliftonStrengths® każda odpowiedź jest poprawna, bo wszystkie Twoje talenty są pozytywne i pokazują Twoje naturalne i powtarzalne sposoby działania, myślenia oraz reagowania”.

Jeżeli masz już zrobiony test, to przygotuj sobie raport. Jest on na stronie, na której musiałś się zarejestrować.

Jeżeli nie robiłaś jeszcze testu, to należy wejść na stronę www.gallup.com (jeżeli potrzebujesz pracować w języku polskim, to możesz poprosić o przetłumaczenie strony, jest też opcja włączenia języka polskiego). Wejdź do sklepu na stronie Gallupa, test 34 Cliftonstrengths wyświetla się jako pierwszy. Możesz również wykupić opcję opisującą Twoje pięć pierwszych talentów z listy 34. Trzeba się zarejestrować, żeby zrobić test. Dzięki temu masz nieustający dostęp do swoich raportów. Możesz wybrać język, w którym będziesz robić test. Warto zadbać o to, żeby robić test bez pośpiechu, w warunkach, w których nikt i nic nie będzie Ci przeszkadzać. Masz kilkadziesiąt sekund na odpowiedź na każde pytanie. Nie można wrócić do wcześniejszych pytań. Jeśli już kliknęłaś „dalej”, to niestety już do poprzednich pytań nie zajrzysz. Wyniki są od razu. Podstawowe opisy są w języku polskim. Jeżeli angielski nie jest Twoją najmocniejszą stroną, to warto tekst oddać do tłumaczenia, poprosić na przykład znajomego bardziej biegłego w języku a ostatecznie (choć może zdeformować to znaczenie opisów) nawet posłużyć się jakimś internetowym tłumaczem.

A zatem już! Masz wyniki. Przeczytaj je na spokojnie. Najpierw Twoja pierwsza piątka, potem przeczytaj całość. Co czujesz? Jak się z tym czujesz? Czy czujesz ekscytację, euforię, czy raczej zawód w rodzaju “a dlaczego najlepsze talenty mam na końcu”? Pobądź na spokojnie ze swoim raportem, odłóż go na dzień, czy dwa. Często jest tak, że chcemy tych talentów, które mamy dalej, a nawet na końcu, a czujemy się rozczarowani tym co jest w naszym top 5. Ja czułam się załamana widząc w pierwszej piątce talenty relacyjne. Wręcz z rozpaczą zastanawiałam się, co w wieku 47 lat zrobić z tymi talentami. I co? Skończyłam studia podyplomowe, wchodzę w

zawód, w którym czuję się wreszcie na swoim miejscu. Polubiłam i zaakceptowałam swoje talenty.

Zapisz swoje spostrzeżenia i emocje.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Tabela nr 11. Lista talentów według Gallupa:

Talenty strategiczne:	Talenty wywierania wpływu:
Analytical®/ Analitik®	Activator®/ Aktywator®
Intellection®/ Intelpekt®	Woo®/ Czar®
Context®/ Kontekst®	Command®/ Dowodzenie®
Ideation®/ Odkrywczość®	Communication®/Komunikatywność®
Strategic®/ Strateg®	Maximizer®/ Maksymalista®
Learner®/ Uczenie się®	Significance®/ Poważanie®
Futuristic®/ Wizjoner®	Competition®/ Rywalizacja®
Input®/ Zbieranie®	Self-Assurance®/ Wiara w siebie®
Talenty relacyjne:	Talenty wykonawcze:
Relator®/ Bliskość®	Consistency®/ Bezstronność®
Adaptability®/ Elastyczność®	Discipline®/ Dyscyplina®
Empathy®/ Empatia®	Restorative®/ Naprawianie®
Individualization®/ Indywidualizacja®	Focus®/ Ukierunkowanie®
Includer®/ Integrator®	Deliberative®/ Rozwaga®
Positivity®/ Optymista®	Responsibility®/ Odpowiedzialność®
Developer®/ Rozwijanie innych®	Arranger®/ Organizator®
Connectedness®/ Współzależność®	Achiever®/ Osiąganie®
Harmony®/ Zgodność®	Belief®/ Pryncypialność®

Ćwiczenie 17.

Co jest „Twoje” w Twoich talentach cz.1.

Weź podkreślacze w dwóch kolorach. Przygotuj sobie swoją listę Twoich pierwszych pięciu talentów. Przeczytaj je powoli, z uwagą. Następnie wyróżnij jednym kolorem wszystkie określenia, z którymi się zgadzasz, a drugim kolorem te określenia występujące w opisach Twoich talentów, z którymi się nie zgadzasz.

Co o tym sądzisz? Jak doradza sam Don Clifton w „Discover your CliftonStrengths”, oraz Dominik Juszczyk i Malwina Angerman w książce „Czas na Twoje mocne strony”, warto też poprosić kogoś bliskiego o przejrzenie i zaznaczenie opisów, które według niej trafnie opisują Ciebie. To będzie bardzo ciekawe doświadczenie porównać, czy inne osoby widzą nas podobnie jak my widzimy siebie.

Wypisz przynajmniej po dwa określenia z pierwszej piątki Twoich talentów, z którymi się najbardziej zgadzasz:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ćwiczenie 18.

Co jest „Twoje” w Twoich talentach cz.2.

Teraz trochę inne ćwiczenie. Weź do ręki raport pełny, wszystkich 34 talentów Gallupa i przeczytaj powoli i z uwagą. Zaznacz moment, od którego uważasz talenty za nieswoje, z których opisem się nie zgadzasz.

Przeczytałaś?

Znalazłaś to miejsce?

Zwykle jest tak, że do miejsca, które zaznaczyłaś są talenty, których w mniejszym lub większym stopniu używasz, z którymi możesz się identyfikować. Teraz możesz spojrzeć na swoje talenty od końca. Zwykle tam masz umiejętności, które nie są Twoimi ulubionymi talentami. U mnie na przykład to jest Rywalizacja® i Osiąganie®. Jak przyjrzałam się temu dokładniej, to okazuje się,

że ja na przykład uwielbiam grać w gry planszowe. To dla mnie miły czas, bo przebywam z innym ludźmi (czyli dla moich top talentów relacyjnych wspaniale), ale kompletnie nie interesują mnie wyniki gry – bo mój talent konkurencja też jest na ostatnim miejscu. A jak to jest u Ciebie?

Po angielsku używa się takiego sformułowania w związku z talentami “Name it, Claim it, Aim It” czyli poznaj, polub i wykorzystuj.

A zatem, warto pozwolić sobie poznać swoje talenty. Dopuszczyć myśl, że takie właśnie talenty mamy. I co dalej? Tutaj pomoże nam ćwiczenie z początku rozdziału i porównanie z opisem naszych pierwszych dziesięciu mocnych stron. Czy widzisz podobieństwo w opisach rzeczy, które lubisz robić i Twoimi najmocniejszymi stronami?

Popatrz na ostatnie pozycje na liście. Czy kojarzą Ci się z działaniami, które nie są Twoją najmocniejszą stroną? A może lubisz je, ale wykonywanie ich dobrze wymaga od Ciebie sporego wysiłku?

Jeszcze jedno warto wiedzieć - każdy z talentów ma swój tak zwany “balkon” i “piwnicę”. Co to oznacza? Że każdy talent dobrze rozpoznany, zaakceptowany i w pełni wykorzystany staje się naszą mocną stroną, naszym atutem, dodaje nam sił, sprawia, że nasza praca jest wydajna i przyjemna. Z kolei talent „w piwnicy” może utrudniać nam funkcjonowanie. Przykładowo mój talent Empatia® do niedawna sprawiał, że przeżywałam, brałam do siebie emocje wszystkich przebywających w pobliżu osób. Teraz wiem, co czują ludzie wokół mnie, ale nie przeżywam ich nastrojów tak emocjonalnie, nauczyłam się poznawać, ale nie wyczerpywać się.

Ćwiczenie 19.

Współpraca talentów.

Omówię tu jeszcze jeden aspekt. Ten, który sprawia, że jesteś unikalną jednostką wraz ze swoim zestawem mocnych stron.

Jeszcze raz spójrz na zestaw swoich 5-ciu mocnych stron. Spróbuj dla każdego talentu znaleźć synonim.

Na przykład:

Empatia® - uczuciowość, wrażliwość, współodczuwanie.

Arranger®/ Organizator®, założyciel, promotor, twórca, pionier, działacz.

A teraz dla tych talentów znajdujemy przymiotniki:

Empatia® – empatyczny, wrażliwy, czuły, delikatny, emocjonalny, wyczulony.

Arranger® - założycielski, twórczy, inicjatywny, promujący, działający.

A teraz tworzymy nowe zestawy z naszych talentów: np. twórczy wrażliwiec, empatyczny organizator. Czy takie zestawy z połączonych cech talentów opisują Cię w miarę blisko?

Jest wiele miejsc, gdzie możesz dowiedzieć się więcej o talentach Gallupa, o swoich mocnych stronach na przykład: dominikjuszczyk.pl, marta.bara.pl, syrowka.com, pracowniagier.com,

Tam dowiesz się więcej o talentach, posłuchasz podcastów i wywiadów z osobami o tych samych talentach. Jeżeli jesteś również anglojęzyczna, to na oryginalnej stronie www.gallup.com też jest bardzo dużo materiałów. Jest tam też lista certyfikowanych trenerów Gallupa i są polscy trenerzy. Warto skorzystać!

Na zakończenie tego rozdziału mam nadzieję, że zapamiętasz, że jesteś jedyna w swoim rodzaju w kontekście swoich mocnych stron według Gallupa. Ważne, żeby starać się poznać swoje talenty, zaakceptować i nauczyć się z nich dojrzałe korzystać. Warto pracować nad tym, co jest Twoją mocną stroną, świadomie rozwijać swoje talenty.

Dla talentów, które nie są „Twoje”, które są na końcu listy, zastanów się jak może Cię ktoś wspomóc. Nie lubisz konkurencji? Może ktoś ze znajomych się na tym zna i Cię odpowiednio wypromuje w środowisku. Dyscyplina jest na jednym z dalszych miejsc? A może warto skorzystać z wirtualnej asystentki, która zapanuje nad firmową dokumentacją, zdejmie Ci z głowy nużącą codzienność, a Ty zajmiesz się rozwijaniem firmy. Brak Ci pomysłowości, kreatywności? Świetnie, może w takim razie skorzystasz z osoby, której pomysły rodzą się w ilościach hurtowych, a Ty spokojnie skupisz się na ogarnianiu firmy.

Jedna z wartościowych lekcji, które można wyciągnąć z poznania swoich talentów według Gallupa jest też taka, że nie musimy być perfekcyjni we wszystkim. Skup się na tym co kochasz, co sprawia Ci radość, co robisz z naturalną lekkością, a wszystkie uciążliwe dla siebie działania sędzuj na osobę, dla której to będzie łatwość i radość (bo te talenty, które Ty masz na odległych miejscach, ona ma na samej górze). Ale, można też pracować nad swoimi talentami, przekształcając je w mocne strony i znajdować oryginalne i unikatowe sposoby ich wykorzystania. Wcale nie jest powiedziane, że ktoś, kto nie ma „talentów strategicznych” na wyższych miejscach, nie będzie świetnym strategiem. Może wykorzystać te, które ma w zupełnie inny sposób do osiągnięcia założonych celów.

Poznanie swoich mocnych stron pozwoli też zauważyć, że są osoby, które mają inaczej. Inne rzeczy, działania są dla nich istotne. I nie wynika to z ich złośliwości w stosunku do Ciebie, ale po prostu tak mają. Możesz, mając już pewną wiedzę na temat mocnych stron, pobawić się w domyślanie się, jakie cechy ma Twój mąż czy partnerka, Twoje dziecko albo szef. Może będzie Ci łatwiej zrozumieć, że szef, który wydaje Ci się gruboskórny, ma po prostu empatię gdzieś na dalszych miejscach swojej listy podczas gdy Ty w swoim top 5. Może dzięki temu, przełożony przestanie się denerwować, że nie masz w sobie potrzeby bycia pracownikiem miesiąca (bo Twój talent konkurencja nie jest dla Ciebie istotny), ale za to jesteś ciepłą, wrażliwą osobą, dzięki której macie dobrą atmosferę w zespole.

Taka jest też teraz tendencja na rynku pracy - żeby dopasować stanowisko do Twoich atutów. Dzięki temu możesz pracować wydajnie i z przyjemnością. To też ważna dla Ciebie informacja, kiedy przeglądasz ogłoszenia pracy i spoglądasz na wymagania firmy. Jeżeli dla działu HR bardzo ważne jest szybkie działanie, a Twoją super mocą jest rozważność - czyli potrzebujesz czasu do namysłu i sprawdzenie wszystkich opcji, zanim podejmiesz decyzję - to czy na pewno będziesz czuć się dobrze w takim miejscu, gdzie będą naciskać na Ciebie, żebyś szybko podejmowała decyzje?

Rozdział 7.

Twoje CV (Curriculum Vitae, życiorys, SiWi, cefałka, czy jak jeszcze się teraz na to mówi



Może to zabrzmieć dla Ciebie dziwnie, ale pomyśl – jaki jest cel wysłania przez Ciebie CV?

Być może nie zgodzisz się z tą tezą, ale ja twierdzę (i chyba sporo osób zajmujących się rekrutacją także), że przede wszystkim CV ma sprawić, że zostaniesz zaproszona na rozmowę.

Na początek może warto zacząć (zanim zaczniesz wysyłać życiorysy na prawo i lewo) od zastanowienia się, gdzie tak naprawdę chcesz pracować? Czy istnieje firma idealna? Taka, o której zawsze myślałaś, że chciałabyś tam pracować?

Ćwiczenie 20.

Moja wymarzona firma.

Warto na to ćwiczenie poświęcić trochę czasu. Jak będziesz mieć świadomość jak chcesz, żeby wyglądała Twoja praca (warunki, zadania, środowisko, wartości itd.), to łatwiej będzie Ci odpowiednio zaadresować swoje CV.

Już wiesz, mam nadzieję, w jakiej branży chcesz pracować, jakie stanowisko Cię najbardziej interesuje. Poszperaj w Internecie, katalogu firm z wystawy branżowej. Czy znasz firmę, która zawsze Ci się podobała, spotykałaś interesujących ludzi z tej firmy, mieli klarowną wizję i misję, nigdy nie było tam nieprzyjemnych afer, nie zwalniali się gwałtownie ludzie. Jeśli znasz branżę, to wiesz, gdzie szukać. Jeśli zmieniasz – to też Internet w dzisiejszych czasach wie wszystko, nie zapomina.

Wypisz sobie przynajmniej 5 firm (może więcej, może mniej) i dopisz przy każdej z nich, dlaczego chciałabyś tam pracować.

Firma numer 1:

.....

.....

.....

Firma numer 2:

.....

.....

.....

Firma numer 3:

.....

.....

.....

Firma numer 4:

.....

.....

.....

Firma numer 5:

.....

.....

.....

Zrobione? To teraz kolejne ćwiczenie:

Ćwiczenie 21.

Oferty pracy.

Masz już 5 firm, które w jakiś sposób wydają Ci się atrakcyjne. Spróbuj wyszukać, jakie rodzaje stanowisk można spotkać w firmie, którą jesteś zainteresowana. Sprawdź, czy nie szukają kogoś do pracy, przejrzyj portale z ogłoszeniami o pracę, odszukaj podobną pozycję i wypisz:

Oczekiwania wobec kandydata:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Zakres obowiązków wymieniany w ogłoszeniach na pozycję, na którą chciałabyś zostać przyjęta:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Przykładowo - na pozycję key account managera w wielu firmach powtarza się następujący zakres obowiązków:

- Kontakt z klientami, pozyskiwanie nowych klientów, budowanie relacji z klientami, długofalowe relacje z klientami.
- Prowadzenie negocjacji handlowych.
- Współudział w wyznaczaniu celów sprzedażowych, planowanie sprzedaży, budżetowanie, analiza i prognozowanie sprzedaży.
- Realizacja zadań zgodnie ze strategią firmy.
- Obsługa klienta na najwyższym poziomie, analiza potrzeb klientów, profesjonalne doradztwo u klienta, zarządzanie komunikacją pomiędzy działami oraz klientem.

A oczekiwania w tym przypadku przedstawiają się następująco:

- Wykształcenie minimum średnie, w niektórych przypadkach wykształcenie wyższe.
- Doświadczenie w sprzedaży B2B.
- Prawo jazdy kategorii B.
- Odpowiedzialność.
- Zaangażowanie.
- Skuteczność w działaniach handlowych, nastawienie na realizację celów.
- Umiejętności negocjacyjne, doświadczenie w negocjacjach handlowych.
- Język angielski.
- Umiejętność pracy w zespole.

Na pierwszy rzut oka widać, że pewne umiejętności powtarzają się w każdym ogłoszeniu i pewne obowiązki też. Widzisz już, że pewne wymagania są niezbędne - np. prawo jazdy. Ale też znam historię, kiedy osoba na rozmowie kwalifikacyjnej zrobiła tak dobre wrażenie, że przyszły szef postanowił poczekać, aż kandydatka zrobi prawo jazdy.

Zobacz teraz jakie wymagania spełniasz i jak możesz je uwypuklić w swoim życiorysie. Pamiętaj, że rekruterzy i system, który analizuje życiorysy mają kilka sekund na zakwalifikowanie CV do dalszego etapu rekrutacji. Wystarczy kilka cech, które wpisują się w oczekiwania firmy. Wybierz i podkreśl te, które się najczęściej powtarzają. Te, które są najbardziej zgodne z Tobą zawrzyj w CV.

Niekoniecznie musisz zamieszczać zdjęcie. Tak samo nie musisz wypisywać wszystkich etapów edukacji. Może warto wymienić tylko te, które są niezbędne do pracy na stanowisku, o które chciałabyś się ubiegać. Nie musisz też wymieniać wszystkich miejsc zatrudnienia. Możesz wypisać ostatnie lata albo te stanowiska, które są najbliższe temu, o które się ubiegasz. Zwłaszcza, jeśli jesteś osobą 45 plus i większość firm nie odpowiada na Twoje ogłoszenia. W opisie stanowiska zawrzyj te obowiązki, które wykonywałaś, które są najbliższe tym poszukiwanym przez pracodawcę. Jak zaleca Agnieszka Ciećwierz w swojej książce "Daj się zrekrutować", Twoje kluczowe kompetencje (których nie powinno być więcej niż 5) dobrze jest pogrubzić. Szybciej wpadną w oko rekruterowi.

Warto przejrzeć wzory życiorysów na przykład w programie Canva. Możesz zarejestrować się bezpłatnie i korzystać z nieodpłatnych szablonów.

Jeżeli łąączasz zainteresowania, to pamiętaj, że czytanie książek i podróże piszą pewnie wszyscy. Masz jakąś pasję, ciekawe hobby? Interesuje Cię coś szczególnego? Wymień.

Na przykład piszesz historię rodziny. Albo szydełkujesz obrusy. A może jesteś pasjonatką nart, korzystasz z każdej okazji, żeby pojeździć. A może praktykujesz nieznaną odmianę jogi?

Zastanów się teraz, do kogo chcesz napisać w Twojej wymarzonej firmie. Sugeruję, żeby pisać do szefów działów, w których chcesz ubiegać się o stanowisko. Dodatkowo można napisać do działu HR. Warto poczytać wszystkie dostępne informacje o firmie, znaleźć może znajomych stamtąd, popytać, z czym się zmagają jako firma. Jeśli na przykład z dużą rotacją młodych ludzi, to możesz wtedy podkreślić swoją lojalność, chęć stabilnej pracy w długiej perspektywie, chęć bycia wsparciem, mentorką dla młodych pracowników, ale tylko wtedy, jeśli jest to prawda.

Napisz i wyślij życiorys. Nie masz nic do stracenia, a do zyskania bardzo dużo. Może ktoś w firmie doceni Twoją chęć pracy u nich właśnie. Może akurat trafisz na moment, kiedy będą planować zatrudnienie i Twoja oferta będzie rozpatrzona jako pierwsza? Znam dziennikarkę, której tak się spodobał jeden z ogólnopolskich tygodników, że napisała do nich list, w którym wyraziła chęć współpracy. Tak im się spodobała, że szybko zaproponowali jej pracę!

Warto wiedzieć, że oprócz standardowej, zewnętrznej rekrutacji często odbywa się rekrutacja ukryta. Z taką sytuacją spotykamy się w chwili, gdy firma poszukująca nowego pracownika, w pierwszej kolejności przegląda swoje zasoby i bazy danych, a dopiero potem wypuszcza ogłoszenie na zewnątrz. To dla organizacji dużo mniej kosztowny proces. Więc jeśli będziesz w ich bazie danych, to już jesteś krok do przodu.

Dlatego też przygotuj życiorys i zarejestruj w takich portalach jak przykładowo:

1. [Kreator CV - stwórz CV za darmo online | Canva](#)
2. [Stwórz profesjonalne CV w kilka minut | Jobseeker](#)
3. [Stwórz profesjonalne CV! Łatwy online kreator ✓ CV-Maker.pl](#)
4. [Szablony CV \(bezpłatne\) Stwórz idealny życiorys · CVeasy.pl](#)
5. [Wzory CV | Kreator CV | LiveCareer](#)
6. [Kreator CV Pracuj.pl - Bezpłatnie stwórz CV w kilka minut](#)
7. [CV wzory w Word: 15 CV szablonów w Word/DOC do pobrania \(interviewme.pl\)](#)

Poniżej znajdziesz jeszcze wykaz kompetencji, umiejętności i cech, które możesz wykorzystać tworząc swoje CV. Podaję je na podstawie książek Patrycji Załuskiej „reStart kariery. Zbuduj swoją przewagę na rynku pracy”, Agnieszki Ciećwierz „Daj się zrekrutować”, [Kompetencje – Encyklopedia Zarządzania \(mfiles.pl\)](#), [Kompetencje kluczowe: co to jest i jak się je kształtuje \(mamotoja.pl\)](#), [Kompetencje miękkie i twarde: definicja, przykłady umiejętności \(livecareer.pl\)](#) i inne, które można bez trudu wyszukać w Internecie.

Lista przykładowych kompetencji:

Tabela nr 12. Przykładowa lista kompetencji osobistych.

Kompetencje osobiste	
Poziom tych kompetencji wpływa na ogólną jakość wykonywanych zadań – decyduje o szybkości, adekwatności i rzetelności podejmowanych działań, np.:	
• dążenie do rezultatów,	• umiejętność podejmowania decyzji
• elastyczność myślenia	• radzenie sobie ze stresem
• gotowość do uczenia się	• rozwiązywanie problemów
• kreatywność	• rozwój zawodowy
• myślenie analityczne	• samodzielność
• organizacja pracy własnej	• sumienność
• otwartość na zmiany	• zarządzanie czasem

Tabela nr 13. Przykładowa lista kompetencji społecznych.

Kompetencje społeczne	
Wpływają na jakość wykonywanych zadań związanych z kontaktem z innymi ludźmi. Poziom tych kompetencji decyduje o skuteczności współpracy, porozumiewania się czy też wywierania wpływu na innych. Należą do nich np.:	
• autoprezentacja	• otwartość na innych

• budowanie relacji z innymi	• prowadzenie prezentacji
• dzielenie się wiedzą i doświadczeniem	• procedury odpowiednie do branży
• identyfikacja z firmą	• relacje z klientem
• komunikacja pisemna	• relacje z przełożonymi
• komunikatywność	• współpraca w zespole
• kultura osobista	• wywieranie wpływu
• negocjowanie	
• obsługa klienta	
• obycie międzykulturowe	
• orientacja na klienta	
• otwartość na innych	
• procedury odpowiednie do branży	
• prowadzenie prezentacji	
• relacje z klientem	
• relacje z przełożonymi	
• współpraca w zespole	
• wywieranie wpływu	

Tabela nr 14. Przykładowa lista kompetencji menedżerskich.

Kompetencje menedżerskie	
Związane są z zarządzaniem pracownikami. Dotyczą zarówno miękkich obszarów kierowania, organizacji pracy, jak również strategicznych aspektów zarządzania. Poziom tych kompetencji decyduje o sprawności funkcjonowania podległego obszaru. Są to np.:	
• budowanie sprawnej organizacji	• organizowanie
• budowanie zespołów	• planowanie
• coaching	• przywództwo
• delegowanie zadań	• rozwiązywanie konfliktów
• kierowanie	• zarządzanie informacjami
• kontrola menedżerska	• zarządzanie zmianą
• motywowanie	• zarządzanie procesami
• myślenie strategiczne	• zarządzanie projektami
• ocena i rozwój podwładnych	• zarządzanie przez cele
• odwaga kierownicza	

Tabela nr 15. Przykładowa lista kompetencji specjalistyczno-technicznych.

Kompetencje specjalistyczno-techniczne

To kompetencje mające związek ze specjalistycznymi zadaniami dla danej grupy stanowisk. Często odnoszą się do specyficznych zakresów wiedzy (np. prawniczej czy też finansowej) lub umiejętności (np. obsługa określonych systemów IT). Poziom tych kompetencji wpływa na efektywność realizacji zadań związanych ze specyfiką zawodu, stanowiska bądź też funkcji. Wśród nich wyróżnić można takie, jak np.:

• analiza danych	• planowanie i rozliczanie kosztów administracyjnych
• analiza i opracowanie tekstów prawnych	• pozyskiwanie informacji
• analiza pracy	• prowadzenie szkoleń
• analiza rynku	• prowadzenie wykładów
• budżetowanie	• rachunkowość
• diagnozowanie potrzeb klienta	• rachunkowość zarządcza
• dyspozycyjność	• rekrutacja i selekcja
• ewaluacja projektów	• rozliczanie i administrowanie wynagrodzeniami tłumaczenia
• inżynieria finansowa	• umiejętności użytkowania systemów IT
• języki obce	• wiedza zawodowa
• księgowość	• wykorzystanie narzędzi biurowych
• obsługa przy kasie	• zachowanie w środowisku międzykulturowym
• planowanie i organizacja szkoleń	• znajomość dystrybucji

Lista przykładowych umiejętności:

Tabela nr 16. Lista różnych umiejętności (na podstawie książki Patrycji Załuskiej „reStart kariery. Zbuduj swoją przewagę na rynku pracy”).

Lista przykładowych umiejętności			
adaptowanie się do sytuacji	kształtowanie	pozyskiwanie pieniędzy	rejestrowanie danych
analizowanie danych	kupowanie usług	programowanie	rekomendowanie
biegłe pisanie na klawiaturze	logiczne myślenie	projektowanie	rekonstruowanie
branie udziału	motywowanie innych	promowanie	rekrutowanie pracowników/osób/ludzi
bycie cierpliwym	myślenie perspektywiczne	prowadzenie badań	rozprowadzanie towaru
bycie kreatywnym	nadzorowanie	prowadzenie dochodzenia	uaktualnianie informacji
bycie odpowiedzialnym	naprawianie	prowadzenie handlu	uczenie innych
bycie precyzyjnym	nawiązywanie kontaktu	prowadzenie korespondencji	udzielanie poparcia

bycie szczegółowym	negocjowanie	prowadzenie negocjacji	ujednolicanie
doradzanie ludziom	objaśnianie	prowadzenie samochodu	układanie w formie tabel
dotrzymywanie terminów	obserwowanie	prowadzenie wywiadów	ulepszanie
gromadzenie informacji	ocenianie sytuacji	przekonywanie innych	umiejętność pisanie (lekkie pióro)
gromadzenie materiałów	odnajdywanie informacji	przeliczanie danych	umiejętność posługiwania się grafiką
Hodowanie	opiekowanie się	przemawianie publiczne	upraszczanie
improvizowanie	opracowywanie materiałów	przepisywanie	ustalanie harmonogramów
informowanie ludzi	opracowywanie materiałów promocyjnych	przeprowadzanie naborów	ustanawianie celów
inicjowanie działania	organizowanie	przeprowadzanie poszukiwań	usuwanie awarii
Instruowanie	organizowanie pracowników/osób/ludzi	przeprowadzanie spotkań	
interpretowanie danych	osiąganie postawionych celów	przeprowadzanie wywiadów	
kierowanie firmą	pilotowanie	przestrzeganie wskazówek	
kierowanie innymi	pisanie raportów	przetwarzanie informacji	
kierowanie ludźmi	planowanie	przewidywanie	
klasyfikowanie rzeczy	planowanie wydatków	przewodzenie ludziom	
komunikowanie się	podejmowanie decyzji	przygotowywanie materiałów	
kontrolowanie kosztów	pomaganie ludziom	przygotowywanie raportów	
kontrolowanie sytuacji	pomaganie w rozwiązywaniu problemów	przyjmowanie do pracy	
koordynowanie działań	poprawianie	publikowanie	
Księgowanie	porównywanie danych	redagowanie	
Kształcenie	porządkowanie danych	redukowanie kosztów	

Tabela nr 17. Lista przykładowych cech (źródło jw.):

Lista przykładowych cech	
Artystyczna	perfekcjonistka
asertywna	pewna siebie
ciekawa	pozytywnie nastawiona
Dociekliwa	Pracowita
Dokładna	Praktyczna
Elokwentna	produktywna
Emocjonalna	przekonująca
entuzjastyczna	przywódcza
godna zaufania	Racjonalna
Innowacyjna	Stabilna

komunikatywna	stawiająca wysokie wymagania
Kreatywna	tolerancyjna
lojalna	towarzyska
Miła	Twórcza
można na niej polegać	ukierunkowana społecznie
Niezależna	umiejąca wyznaczać zadania
o wysokich standardach	Wrażliwa
obdarzona intuicją	współczująca
odpowiedzialna	z poczuciem humoru
Odważna	zaangażowana
Opanowana	zorientowana na człowieka
oryginalna	zrównoważona

A zatem jesteś już gotowa, żeby napisać swój życiorys profesjonalnie? Znalazłaś firmę, do której chcesz złożyć swoje CV? Albo jeszcze lepiej – masz listę swoich wymarzonych firm, przygotowałaś się odpowiednio? Sprawdziłaś, czy nie szukali ostatnio osób na stanowisko, na którym wiesz, że byłabyś odpowiednią osobą?

Jeżeli odpowiadasz na ogłoszenie o pracę, pamiętaj, żeby określić, jakich firma szuka osób – jakie wymienia kompetencje – i takie też zawrzeć w swoim życiorysie. Zobacz i zakreśl, jakie ma wymagania, jaki jest wymieniony zakres obowiązków i postaraj się opisać swoje w podobny sposób. Rekruterzy sugerują, żeby „nie przeginać” i nie naginać. Zastanów się warto po prostu, czy czynności jakie wykonywałaś w poprzednich firmach, czy pracach można opisać podobnie jak jest to opisane w ogłoszeniu o pracę. Warto pogrubzić kilka kluczowych umiejętności, kompetencji, tak żeby łatwiej o nie zahaczyło oko rekrutera.

Pamiętaj, że nie musisz opisywać wszystkich kierunków studiów, kursów, licencji itd., ale te, których pracodawca ewidentnie oczekuje.

Uczciwie podejdź do języków. Jest całkiem prawdopodobne, że podczas rozmowy kwalifikacyjnej ktoś z osób przeprowadzających rozmowę zacznie mówić w językach, o których napisałaś, że posługujesz się płynnie.

Jeśli masz firmę, w której chciałabyś pracować i znasz pozycję, która by Cię tam interesowała, to spróbuj stworzyć dopasowane do tej pozycji CV. Prześlij je potem do tej firmy sugerując, żeby Cię uwzględnili przy kolejnej rekrutacji.

W części „hobby” czy „pasje” zastanów się, co chcesz wpisać. Podróże, czytanie książek wpisują pewnie wszyscy. Może lubisz podróże do jakiegoś konkretnego kraju? Albo szlakiem win czy piwa? A może lubisz wspinaczkę w górach? Po prostu ważne, żeby swoją pasję przedstawić nietuzinkowo. Np. szukam przepisów na najlepsze zupy w każdym kraju, w którym jestem. Pomyśl, żeby swoje hobby przedstawić intrygująco, zaciekać osobę czytającą Twój życiorys.

Pamiętaj – nie musisz podawać wrażliwych danych (daty urodzenia, stanu cywilnego, dzieci, dokładnych dat kończenia studiów). Tak, to może być niespodzianka na rozmowie o pracę, kiedy zobaczą, że jesteś Silversem. Ale jest to też dla Ciebie szansa, żeby być zaproszonym na

rozmowę. Zdjęcie jest też niekonieczne. Ale jeśli już zamieszczasz – to raczej profesjonalne, każdy zakład fotograficzny takie robi, aczkolwiek polecam udać się do takiego z prawdziwego zdarzenia, studia fotograficznego, a nie punktu. Warto zrobić zdjęcie ze świeżą fryzurą, lekkim makijażem, czy przytrymowaną brodą (tak, wiem, mogło zabrzmieć zabawnie, kiedy zwracam się do kobiet i przypominam o brodzie 😊). Takie profesjonalne zdjęcie z powodzeniem wykorzystasz potem również do innych dokumentów, na pewno się przyda.

Niezależnie od wszystkiego polecam konsultacje z doradcą, z osobą profesjonalnie zajmującą się pomaganiem w pisaniu życiorysów. Przede wszystkim – mody na CV się zmieniają, taka konsultantka czy konsultant pomoże nam dowiedzieć się o najnowszych trendach. Możesz poprosić o wsparcie w sformułowaniu Twoich mocnych stron. Zwłaszcza, kiedy potrzebujesz życiorysu do jakiejś specyficznej branży. Konsultant czy konsultantka pomogą Ci znaleźć sformułowania specyficzne dla branży, czy dla danej pozycji, o którą aplikujesz. Pamiętaj, że konsultant nie napisze za Ciebie życiorysu, ale dużo rozjaśni, będzie Ci łatwiej poradzić sobie potem z kolejnymi wersjami Twojego CV.

Rozdział 8.

Rozmowa kwalifikacyjna

Hurra! Oznacza to, że przeczytano Twoje CV i spełnia ono kryteria (a raczej Ty masz umiejętności zgodne z oczekiwaniami firmy). Ważne, żeby się do rozmowy przygotować. Jak najlepiej przeczytać na temat firmy. Poszperać w Internecie, czy są jakieś mniej oficjalne informacje na ich temat. Może ostatnio ciągle szukają ludzi? Może gdzieś jest opisane, że mają np. kryzys wizerunkowy czy personalny. Im więcej „kruczków” o nich wynajdziesz, tym lepiej dla Ciebie. Jeżeli masz taką możliwość, to skorzystaj z usługi profesjonalnego rekrutera. Warto z nim przećwiczyć różne warianty rozmowy. Taka rekruterka czy rekruter robią to codziennie, dla Ciebie jest to nieczęsta sytuacja. Może warto taką osobę poprosić o zadanie najtrudniejszych pytań i doradzenie, co odpowiedzieć. Wymieniam tu jeden model STAR opisany przez Agnieszkę Ciećwierz w książce „Daj się zrekrutować!”

Model STAR to sposób odpowiadania na pytania rekrutacyjne. Składa się z czterech elementów:

S jak situation (sytuacja w pracy zawodowej, z którą się spotkałeś);

T jak task (zadanie, które w związku z tym miałas do wykonania i wymieniasz trudności, jeśli takowe wystąpiły);

A jak action (działanie, lub działania jakie podjąłeś);

R jak result (rezultat, czyli efekt Twoich działań i wnioski, jakie z całej sytuacji wyciągnęłaś).

Ćwiczenie 22.

Model STAR – jeden ze sposobów przeprowadzania rozmowy rekrutacyjnej.

(według książki Agnieszki Ciećwierz „Daj się zrekrutować”)

Odpowiedz na pytanie według modelu STAR:

“Proszę opowiedzieć o sytuacji kryzysowej w Pani firmie i jak sobie Pani z nią poradziła”)

S – opis sytuacji, konkretne wydarzenie

T – jakie zadanie z tego wynikło

A - jaką akcję podjąłeś

R - jaki był efekt Twojego działania i jakie wyciągnęłaś wnioski na przyszłość

Kolejnym elementem wartym przygotowania przed rozmową jest spisanie swoich kompetencji i opisanie ich zastosowania w trakcie wykonywania Twoich obowiązków. Podałaś, że potrafisz negocjować. Opisz, jak to wygląda w praktyce.

Opisz wybrany przez Ciebie przykład:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Jeżeli umówisz się na rozmowę, to warto przeciwzyć opowiadanie o swoich kompetencjach przed rozmową, przeczytać, powiedzieć to kilka razy na głos. To samo z przykładami, kiedy dobrze poradziłaś sobie w pracy. Jak zadbałaś o dobrą atmosferę w pracy, zażegnałaś konflikt, osiągnęłaś poziom sprzedaży itd.

Przygotuj się też na pytania otwarte w stylu - proszę coś opowiedzieć o sobie, jakie są Pani mocne/słabe strony, dlaczego chce Pani u nas pracować.

Spróbuj ustalić, jakie są Twoje oczekiwania finansowe. Ile powinnaś zarabiać minimum, poniżej jakiej kwoty nie przyjmiesz pracy. Przestańmy jako kobiety wstydzić się naszych oczekiwań finansowych. Etyczna firma powinna oferować przejrzyste widełki płac. Nie wstydź się zapytać, jaki jest przewidziany system premiowania dobrej pracy. Pytanie o oczekiwania finansowe może paść już na pierwszym spotkaniu, ale dokładniejsze pytania możesz zachować na ewentualną kolejną rozmowę.

Jeśli masz kogoś znajomego, kto zarządza zespołem i ma doświadczenie w rekrutowaniu swoich pracowników, to poproś o przepytanie Cię, o zasymulowanie rozmowy kwalifikacyjnej. Zawsze potem łatwiej iść na prawdziwą rozmowę.

Wspomnę tu też o kilku podstawach. Pamiętaj o punktualnym dotarciu na rozmowę, schludnym ubraniu dostosowanym do firmy (grafik pewnie nie przyjdzie na rozmowę w garniturze...), wyłączeniu i schowaniu telefonu na czas rozmowy. Wiem, że to „oczywista oczywistość”, ale czasem – szczególnie przy wyższym poziomie stresu związanym z taką rozmową - może to wypaść z głowy.

Pamiętaj też, że masz spokojnie prawo poprosić o zmianę terminu rozmowy. Jeśli coś się stanie nieprzewidzianego, rozchorujesz się Ty, czy ktoś z Twojej rodziny, to nie bój się zadzwonić i poprosić o przełożenie rozmowy.

Jeżeli masz to szczęście i jesteś zaproszona na kilka rozmów, to załóż sobie ich ewidencję. Kiedy byłaś i na jakie stanowisko aplikowałaś. Warto też zapisać co poszło dobrze, a co nie. Z czego byłaś zadowolona, a nad czym trzeba jeszcze popracować. Zapisz dane kontaktowe, e-mail, numer telefonu, nazwisko osoby odpowiedzialnej za Twoją rekrutację (nie wstydź się upewnić podczas rozmowy, jak ma na nazwisko, to tylko dobrze o Tobie świadczy).

Podczas rozmowy postaraj się doprecyzować, w jaki sposób się z Tobą skontaktują. Możesz zapytać, jaki jest dalszy przebieg rekrutacji i dopytać jednocześnie, jak to się ma czasowo: czyli na przykład – jak wygląda u Państwa informowanie kandydatów, czy przeszli do dalszego etapu rekrutacji? Ile czasu to trwa? Po jakim czasie możesz się spodziewać odpowiedzi. Możesz ich poinformować, że jeżeli po tym czasie się nie odezwą, Ty to zrobisz. Niech Cię to nie przeraża, co „oni” sobie o Tobie pomyślą! „Oni” mogą być pod wrażeniem, że się nie boisz, że jesteś konsekwentna w dążeniu do celu (ale nie namolna). Załóż sobie czas, jaki możesz poczekać na odpowiedź firmy. Ważne, żebyś nie blokowała sobie dalszego poszukiwania pracy, a tym samym nie traciła czasu. Lepiej też wiedzieć niż pozostawać w męczącej niepewności. Jeżeli firma nie potrafi udzielić konkretnej odpowiedzi, unika podania Ci rezultatu rekrutacji, przeciąga podanie jej wyniku...to może lepiej się w takiej firmie nie zatrudniać?

Możesz przemyśleć sobie, co potrzebujesz, co chcesz wiedzieć o firmie, o dalszych etapach rekrutacji i zapisać te pytania na kartce, możesz odczytać je podczas spotkania. To nic złego, a często jest odczytywane przez rekruterów jako element dobrego przygotowania do rozmowy. Możesz powiedzieć, że ponieważ obawiałaś się, że z wrażenia zapomnisz, o co chciałaś zapytać, to zapisałaś je sobie.

Po drugiej stronie też są ludzie. I chociaż wydaje nam się, że mają nad nami przewagę, bo to oni zatrudniają, to jednak wciąż to tacy sami ludzie jak my. Jeżeli będą się wywyższać, lekceważyć nas, okazywać brak szacunku, to właściwie warto się zastanowić, czy chcesz u nich pracować.

Im więcej będziesz wiedzieć o firmie, im więcej możliwych pytań i możliwych wpadek sobie przećwiczysz, tym łatwiej będzie Ci potem wejść w dialog z osobą rekrutującą.

Zawsze jednak pamiętaj – zasługujesz na szacunek i uważność dokładnie tak samo, jak osoby siedzące naprzeciwko Ciebie.

Warto jeszcze, jeśli jesteś osobą 45 plus, zapamiętać kilka wskazówek zawartych w bardzo ciekawym artykule, który opublikowała Rebecca Zucker w Harvard Business Review. Sugeruje ona, żeby zastosować kilka strategii, które mogą wesprzeć Cię podczas rozmowy kwalifikacyjnej z dużo młodszymi osobami:

- Ciągłe podkreślanie swojego doświadczenia może sprawić wrażenie, że jesteś „wszechwiedzący”, może to nieco odstraszyć osobę przeprowadzającą z Tobą rozmowę kwalifikacyjną, zwłaszcza jeśli będzie sporo młodsza od Ciebie. Lepiej pokazać zainteresowanie pracą, którą miałybyś wykonywać i entuzjazm do podjęcia nowych obowiązków.
- Postaraj się z uwagą słuchać i przyjąć postawę osoby ciekawej i nastawionej na naukę, zadającą dobrze postawione, otwarte pytania, żeby lepiej zrozumieć organizację, zasady, na jakich działa, żeby umieć wpasować się ze swoimi umiejętnościami w to, czego organizacja oczekuje od kandydata.
- Może to być trudne dla niektórych – ale wykaż się pokorą i niehierarchicznym podejściem. Doceń to co do tej pory zostało zrobione przez osoby, które wykonywały te zadania, spróbuj się dowiedzieć, czy jest przestrzeń na inne podejście do danych obowiązków, podkreśl istotę zespołów wspierających się nawzajem, doceniających

atrybuty każdej osoby, mającej 25 czy 45 lat. Ponieważ współpraca jest istotną wartością dla millenialsów – ważne jest pokazanie, że doceniasz tę właśnie wartość.

- Warto podejść do rozmowy z poczuciem humoru, ale bez sugestii, że pracowałaś jeszcze przed Internetem, albo „zanim się urodziłaś”. Pokaż raczej, że potrafisz nawiązać kontakt z każdym pokoleniem, ilustrując to przykładami, jeśli możesz się na takie powołać. Unikaj lekceważącego podejścia do osób młodszych od siebie. Nie oznacza to, że musisz przyjść na rozmowę w bluzie z kapturem i mówić „jo!” co drugie zdanie. Ale może warto wiedzieć jaki panuje dress code w firmie, jaka jest średnia wieku. Może bardzo oficjalna garsonka będzie utrudniać kontakt z rozmówcą. Postaraj się o życzliwe podejście – to zawsze przełamuje lody. Znajomość tematów, do których mógłby się też odnieść młody człowiek prowadzący z Tobą rozmowę też może być wspierająca (popularny film czy serial na Netfliksie? Gra online? Muzyka?). Spróbuj porozmawiać wcześniej ze swoimi dziećmi, młodymi znajomymi lub po prostu spróbuj poszukać w Internecie, czy masz jakieś wspólne zainteresowania z młodszym pokoleniem. Ale też nic na siłę. Jeśli żadne tematy młodszych pokoleń Cię ewidentnie nie interesują, odpuść.
- Spróbuj przeformułować wszelkie stereotypowe stwierdzenia na swoją korzyść. Np. Twój rozmówca sugeruje, że szuka kogoś z młodszym umysłem – można wtedy zasugerować przykładowo „słyszę, że szukacie osoby z innowacyjnym myśleniem”. Jeśli np. zapytają, czy dasz sobie radę z nocnymi imprezami i piciem, można odpowiedzieć „lubię świętować sukces z moim zespołem”. Czujesz już o co chodzi?
- Jeśli nie bardzo wiesz, jak zareagować na nieodpowiedni komentarz czy pytanie, możesz zawsze dopytać „czy możesz powiedzieć mi coś więcej na ten temat, żebym mogła rozwiązać Twoje obawy?”
- Ageism (dyskryminacja ze względu na wiek) istnieje, oczywiście, ale starając się skupić na tym, co możesz kontrolować w trakcie rozmowy i jak możesz odwrócić uwagę od wieku, może pomóc Ci udowodnić, że właśnie Ty nadajesz się na tę pozycję.

Chociaż wciąż jest trudno przełamać stereotyp osoby starszej jako mniej zaangażowanej, nienadążającej za zmianami, to rynek pracy powoli będzie musiał się przystosować do faktu, że społeczeństwa się starzeją i osób starszych pozostających na rynku pracy jest coraz więcej. A ostatnie badania przeprowadzone przez Stanford Center on Longevity wykazały, że osoby „starsze” (bo wcale się starszymi nie czujemy, prawda 😊?) są zdrowi, mają silną etykę pracy, są lojalni wobec pracodawców i potrafią być bardziej zadowoleni z pracy niż ich młodszy koledzy. Badania London Business School wykazały, że osoby 45 plus czuły się mniej wyczerpane pracą niż pokolenie poniżej tego wieku, a najmniej zmęczonymi ludźmi czuli się sześćdziesięciolatek!

A zatem:

Do dzieła! Trzymam kciuki!

Poniżej lista możliwych pytań (na podstawie książki Patrycji Załuskiej „reStart kariery. Zbuduj swoją przewagę na rynku pracy”).

Lista pytań możliwych podczas rozmowy kwalifikacyjnej:

Pytania podstawowe:

Powiedz mi coś o sobie.
Jakie są Twoje mocne strony?
Jakie są Twoje słabe strony?
Dlaczego chcesz pracować na tym stanowisku?
Co chciałabyś robić za 5 lat?
Jaka byłaby dla Ciebie idealna firma?
Dlaczego zdecydowałaś się odpowiedzieć na naszą ofertę pracy?
Dlaczego powinniśmy Cię zatrudnić?
Co lubiłaś najbardziej w swojej poprzedniej pracy?
Która praca była dla Ciebie najbardziej satysfakcjonująca?
Co możesz dla nas zrobić, a czego nie mogą inni kandydaci?
Jaki był twój zakres obowiązków na ostatnim stanowisku?
Dlaczego opuściłaś poprzednie miejsce pracy?
Co wiesz o naszej branży?
Co wiesz o naszej firmie?
Czy jesteś gotowa się przeprowadzić?
Czy masz jakieś pytania?

Wywiad:

Jaki projekt ostatnio realizowałaś? Jakie były wyniki?
Czy miałaś poczucie, że przekraczałaś zakres swoich obowiązków?
Czy możesz podać przykłady, kiedy Twoja praca była krytykowana?
Czy pracowałaś w zespole, w którym ktoś był obciążeniem dla innych? Jak sobie z tym poradziłaś?
Czy musiałaś kiedyś skrytykować czyjąś pracę? Jak sobie z tym poradziłaś?
Jaka jest Twoja największa porażka? Czego Cię nauczyła?
Co Cię irytuje w innych ludziach i jak sobie z tym radzisz?
Jeśli Twój szef poprosi Cię o zrobienie czegoś, z czym się nie zgadzasz, jak zareagujesz?
Jaki etap w Twoim życiu był dla Ciebie najtrudniejszy? Jak sobie poradziłaś?
Podaj przykład źle wykonanego zadania. Jak sobie poradziłaś?
Opowiedz mi o sytuacjach konfliktowych w miejscu pracy.
Jeśli dowiedziałabyś się, że Twoja firma działa niezgodnie z prawem, to co byś zrobiła?
Jakie zadania były dla Ciebie za trudne? Jak sobie poradziłaś?
Jaka decyzja była dla Ciebie najtrudniejsza w ciągu ostatnich 2 lat?
Jak doszłaś do tej decyzji?
Opisz, jak zachowałabyś się w sytuacji, kiedy wiele zadań byłoby do wykonania tego samego dnia, jednak wiedziałabyś, że wykonanie wszystkiego nie jest możliwe.

Pytania o wynagrodzenie:

Jakie są Twoje oczekiwania finansowe?
Jaka jest historia Twojego wynagrodzenia?

Pytania o rozwój kariery:

Czego szukasz, jeśli chodzi o rozwój kariery zawodowej?

Co zrobisz, aby udoskonalić swoje umiejętności zawodowe?

Jakie cele postawiłabyś sobie, gdybyś dostała tę pracę?

Gdybym zwrócił się do Twojego ostatniego przełożonego z pytaniem, jakie szkolenia by zaproponował, jak myślisz, co by odpowiedział?

Pytania dotyczące rozpoczęcia pracy:

Jak szybko zbudujesz swoją wiarygodność w zespole?

Jak długo potrwa okres, po który zobaczymy rezultaty twojej pracy?

Jak wyobrażasz sobie siebie w pracy przez pierwszych 30 dni?

Jeśli dostaniesz tę pracę, jaką strategię wybierzesz przez pierwsze 90 dni?

Więcej na twój temat:

Jak opiszesz swój styl pracy?

Jaka byłaby dla Ciebie idealna sytuacja w pracy?

Czego oczekujesz, jeśli chodzi o warunki pracy, kulturę organizacyjną firmy?

Podaj pomysły, które chciałabyś wdrożyć w życie

Jakich narzędzi i technik używasz w organizacji swojej pracy?

Jeśli miałabyś wybrać jeden opis swojej osoby, to który byś wybrała – osobę skupioną na szczegółach, czy raczej na szerszej perspektywie?

Opowiedz mi o osiągnięciach, z których jesteś dumna.

Kto był twoim ulubionym menedżerem i dlaczego?

Co myślisz o swoim poprzednim szefie?

Czy spotkałaś w swoim zawodowym życiu osobę, którą naprawdę cenisz?

Z jakimi ludźmi najlepiej Ci się pracuje i dlaczego?

Z czego jesteś naprawdę dumny?

Co lubisz robić?

Jakie są Twoje długoterminowe marzenia?

Kim chciałabyś zostać?

Jaka jest Twoja osobista misja?

Jakie pozytywne rzeczy mógłby o Tobie powiedzieć ostatni szef?

Jakie trzy cechy wymieniliby Twoi przyjaciele, aby Cię opisać?

Jakich pozytywnych cech Ci brak? Wymień trzy.

Jeśli szukałabyś kogoś na to stanowisko, jakich cech szukałabyś?

Wymień pięć słów, które opisują Twój charakter

Kto wywarł największy wpływ na Twoje życie zawodowe? I jak?

Jakie są Twoje największe obawy?

Czego najbardziej żałujesz i dlaczego?

Czego nauczyłaś się w szkole? Co było dla Ciebie najważniejsze?

Dlaczego wybrałaś tę szkołę?

Czego będzie Ci brakowało z Twojej poprzedniej pracy?

Jakbyś się czuła, pracując dla osoby, która potrafi mniej niż Ty?

Jakbyś mnie oceniła jako rekrutera?

Powiedz mi jedną rzecz o sobie, której nie powinienem wiedzieć.

Powiedz mi, jaka jest różnica między dobrym a wyjątkowym.

Jakim samochodem jeździsz?

Nie ma dobrych ani złych odpowiedzi, ale jeśli teraz mogłabyś być gdzieś w świecie, to gdzie byś była?

Jaką książkę ostatnio czytałaś?

Jakie magazyny prenumerujesz?

Jaki najlepszy film widziałaś w ciągu ostatniego roku?

Co byś zrobiła, gdybyś wygrała na loterii?

Kim są Twoi bohaterowie?

Co lubisz robić dla zabawy?

Co robisz w wolnym czasie?

Jakie jest Twoje najlepsze wspomnienie z dzieciństwa?

Pytania, z którymi ciągle można się spotkać...

Wymień 10 sposobów wykorzystania ołówka, inny niż pisanie.

Sprzedaj mi ołówek.

Jeśli byłabyś zwierzęciem, to jakim?

Jeśli mogłabyś wybrać super moc, to jaką i dlaczego?

Z zamkniętymi oczami powiedz mi krok po kroku, jak zawiązałaś moje buty.

Rozdział 9.

Rozmowa z szefem/działem HR.

A co, jeśli pracujesz w firmie, nie jesteś pewna swojej pozycji i szef wzywa Cię na rozmowę? A Ty już miałaś nadzieję, że jakoś się uchronisz?

Przede wszystkim odetchnij. Wszystko da się przeżyć, rozmowę z szefem też. Na pewno warto zorientować się, czy rozmowa dotyczy jakiegoś konkretnego tematu, do którego się możesz przygotować, czy też jest to po prostu wezwanie do gabinetu.

Jakich tematów się spodziewasz? Przykładowo:

- Chcą mnie zwolnić.
- Szef chce wiedzieć, jakie mam plany wobec firmy.
- Spotka mnie awans.
- Albo przesunięcie.
- ? Masz pomysł, o czym jeszcze szef może chcieć rozmawiać?

Zastanówmy się nad tymi tematami.

Zwolnienie.

Zastrzegam, że rozważam tu zwykłe zwolnienie, nie grupowe i nie dyscyplinarne. Spodziewałaś się zwolnienia? Przeczuwałaś, że może Cię to spotkać? Zastanów się w tej sytuacji, czego potrzebujesz. Po pierwsze, czy jesteś w stanie zaoferować szefowi jakąś alternatywę? Czy, znając sytuację firmy, wiesz, że możesz być zwolniona, żeby nie wejść w okres ochronny w tej firmie, czy też rzeczywiście w firmie nie dzieje się zbyt dobrze? A może planują Twoje zwolnienie, bo szef potrzebuje przyjąć do pracy koleżankę?

Zastanów się, na co masz wpływ, a na co nie i jak możesz się do tego przygotować. Spokojne przedstawienie szefowi rozsądnych argumentów i propozycji może wywrzeć dobre wrażenie i nie twierdzę, że wykluczy zwolnienie, ale być może pozwoli na pozostanie w dobrych relacjach, owocujących współpracą w dalszym czasie.

Pamiętaj, że szef też ma swoje ograniczenia, i nie zawsze zwolnienie wynika z jego widzimisię, a nawet nie zawsze może być jego inicjatywą.

Pomyśl, co możesz zaproponować szefowi i firmie. Czego Ty chcesz? Na pewno nie warto palić mostów, histeryzować, szlochać i reagować bardzo emocjonalnie. To zrób już w domu. Tak, wiem, łatwo powiedzieć, kiedy nie jest się właśnie w tej sytuacji. Tak, przeżyłam to, zostałam zwolniona drugiego dnia po powrocie z urlopu wychowawczego. Bez uprzedzenia, bez rozsądnego porozmawiania ze mną. Dlatego zdaję sobie sprawę, że trudno być spokojną i rzeczową, kiedy wewnątrz cała się trzęsiesz ze zdenerwowania.

Ale pamiętaj – przysługują Ci pewne prawa. Przede wszystkim możesz o to zapytać. Dział HR oraz szef powinni oprócz swoich praw znać też Twoje. Masz prawo na przykład wyjść. Masz

prawo ochłonać, zastanowić się, co chcesz zrobić, zadzwonić do kogoś bliskiego (ja tak na przykład zrobiłam), skontaktować się ze związkami zawodowymi, jeśli takie masz w firmie.

Jeżeli jesteś w stanie, to przygotuj się na taką rozmowę o zwolnieniu właśnie. Przedyskutuj jeśli masz z kim (prawnikiem, przedstawicielem związków zawodowych, itd.). Przemyśl sytuację, pokaż, że nie obrażasz się na szefa, ale masz własne propozycje. Po pierwsze możesz zapytać się, czy to jest rzeczywiście konieczność. Warto sprawdzić, czy to musi być zwolnienie, czy na przykład wystarczy zmniejszenie etatu (to zawsze daje Ci trochę czasu na poszukiwanie pracy).

Przygotuj sobie podsumowanie Twojej pracy w firmie. Ile lat, co robiłaś przez ten czas, jakie obowiązki i osiągnięcia. I co w związku z tym mogłabyś szefowi/szefowej zaproponować.

A możesz zaproponować na przykład:

- Pracę w zmniejszonym wymiarze godzin. Bezterminowo lub w jakimś okresie czasu. Dzięki temu mogłabyś na przykład szkolić następców. Wdrażać nowe osoby w obowiązki firmowe. Prowadzić onboarding. Albo mentoring dla młodzieży (pod warunkiem oczywiście, że chciałybyś to robić). Podobno młodzi ludzie chętniej zostaliby w firmie, jeśli mogliby właśnie korzystać z mentoringu, życzliwego wsparcia doświadczonych kolegów i koleżanek. Jeżeli Twoja firma zatrudnia osoby z Ukrainy, to może mogłabyś wprowadzać ich w zawitości naszej kultury?
- Możliwość przejścia na kontrakt/umowę ekspercką/umowę zlecenie. Czy szef mógłby Ci zlecać konkretne prace w firmie, które były zawsze Twoim najlepszym osiągnięciem? Może taka opcja umożliwiłaby Ci robienie tylko tego, co naprawdę jest dla Ciebie ciekawe? I znowu - dawałoby to też czas na poszukiwanie innej pracy.
- A może umowa na czas zastępstwa? Wiadomo, że w każdej firmie jest pewna sezonowość, ludzie z dziećmi w wieku szkolnym mają rygor wakacyjny. Może Ty mogłabyś w takim najgorętszym okresie przychodzić do pracy, kiedy potrzebują więcej ludzi lub kiedy jest sezon chorobowy albo urlopowy?

Ważne, żeby pokazać proaktywną postawę. Będzie to przede wszystkim korzystne dla Ciebie. Jeśli się zastanowisz, przewidzisz różne opcje, zrobisz sobie listę swoich obowiązków, kompetencji i sukcesów, to może podczas rozmowy będziesz spokojniejsza, łatwiej Ci będzie przedstawić racjonalnie Twoje argumenty – jakiegokolwiek tematu rozmowa będzie dotyczyć - awansu, przesunięcia czy zwolnienia. Dla samej siebie opisz też warianty współpracy z firmą. Przyda Ci się w razie rozmowy z szefem o zwolnieniu, ale też awansie czy przejściu na emeryturę i powrotu na część etatu jako emerytka. Nie będziesz zaskoczona, jeśli taka rozmowa się zdarzy. Pokaż, że myślisz perspektywicznie, rozważasz różne opcje swojej pracy i potrafisz uzasadnić korzyści z pozostawienia Ciebie w firmie. Taka postawa wzbudza szacunek, że jesteś przygotowana i masz to przemyślane i zaplanowane. Tak naprawdę obydwu stronom pozostawia furtkę - szef zawsze może obiecać, że wrócisz...i tak się może rzeczywiście stać. A Ty z kolei zachowujesz sobie możliwość zadzwonienia i zapytania, czy nie ma jakiegoś zadania dla Ciebie w firmie w tym, czy innym momencie. Jeżeli masz być zwolniona, to nie masz nic do stracenia. A czasem naprawdę jakieś konkretne rozwiązanie nie przychodzi szefowi do głowy.

Jesteś w takim wieku, że szef/szefowa potrzebują wiedzieć, czy chcesz iść na emeryturę, kiedy chcesz na nią iść, czy może masz inne plany.

Jeśli jeszcze sobie tego nie zapisałaś, to zrób to teraz. Czyli – za ile lat idziesz na emeryturę, ile lat chcesz jeszcze pracować w tej firmie, co chcesz w niej robić i jak w związku z tym chcesz się szkolić.

Jeżeli chcesz po prostu dotrwać do emerytury, to zastanów się czy i jak to zakomunikować dyrekcji. Jak są traktowane osoby, o których wiadomo, że chcą iść na emeryturę? Wtedy potrzebujesz się zastanowić, w zależności od postawy firmy, co Ty chcesz zrobić.

Jeśli nie chcesz odchodzić, to zastanów się, ile jeszcze lat chciałabyś w tym miejscu pracować. 5, a może 10? Może nawet 15? Wiadomo, że Twój stan zdrowia może to zweryfikować, ale planować możemy zakładając optymalne warunki. Zastanów się wtedy, co chcesz robić? Czy chcesz być na tym samym stanowisku, awansować, przejść na niższe, ale spokojniejsze? Może chcesz zająć się kształceniem młodzieży i wdrażaniem ich w życie firmy? A może chciałabyś skupić się na jakimś konkretnym aspekcie działalności firmy, np. digitalizacji dokumentów? I dlatego potrzebujesz takiego właśnie szkolenia? Jeśli wolisz szkolić młodzież, to chciałabyś może szkolenie dla mentorów?

W trakcie rozmowy warto też dać szansę zorientować się, jaką szefowa ma wizję na Twój temat? Może widzi Cię w zupełnie innych zadaniach, które możesz uznać za nowe, ciekawe wyzwanie i podążyć tą ścieżką. Jeśli nie czujesz się przekonana do jej pomysłów - zaproponuj czas do namysłu, sprawdź na ile akceptuje też Twoje pomysły. Sprawdź sobie na skali 1 do 10, czy jesteś gotowa podjąć pomysł szefowej, a na ile zależy Ci na Twoim pomysle. Pamiętaj tylko, że powinien być w miarę kompatybilny z potrzebami szefowej i firmy.

- Awans. Czy to jest dla Ciebie oczywiste, czy jesteś zaskoczona? Sprawdź, czy nowy zakres obowiązków spełnia Twoje oczekiwania, czy to jest to, w jakim kierunku chcesz się rozwijać. I jakich możesz się spodziewać szkoleń. Oraz wynagrodzenia. Czy masz moce przerobowe (psychiczne i fizyczne), żeby podjąć wyzwanie?
- Przesunięcie. No cóż, trzeba sprawdzić, czy bardzo będzie Cię to bolało ze względu na Twoją dumę, czy też odwrotnie - ucieszy Cię to bardzo, bo będziesz mieć spokojniejszą pracę i więcej czasu prywatnego. Ale też można nie odpuszczać negocjacji w sprawie szkoleń i pensji.

Podobnie, jak w poprzednim rozdziale, dobrze byłoby znaleźć znajomego, przyjaciela, przyjaciółkę, która mogłaby odegrać rolę szefa i przetestować różne warianty rozmowy z Tobą.

Pamiętaj też, że polskie społeczeństwo gwałtownie się starzeje (jest na ten temat mnóstwo artykułów, linki do kilku załączam w bibliografii) i jest to całkiem mocny argument, że pracodawcy będą potrzebowali się przystosować do takiego rynku pracy, gdzie młodych ludzi jest coraz mniej, utrwała się w młodym pokoleniu poczucie, że co dwa, trzy lata należy zmienić firmę. Nasze pokolenie (myślę szeroko – o osobach od 40 lat wzwyż) jest jednak bardziej lojalne, nie ma parcia na zmianę pracy co kilka lat, przeważnie ma już w miarę odchowane dzieci, wciąż jest rzutkie i chętne do pracy. To mogą być dobre argumenty do przedstawienia szefowi.

Dlatego to jest tak ważne, żeby wiedzieć co chcesz w danej firmie robić. Możesz nawet zasugerować szkolenia jakie chciałabyś przejść, żeby przystosować się do nowych warunków. Pamiętaj, że jeśli inne osoby w firmie są szkolone, a Tobie się tego odmawia, czy Cię pomija z racji wieku, to jest to dyskryminacja.

Podsumowując – jeżeli idziesz na spotkanie z szefem czy kadrami przygotuj się dobrze do rozmowy:

1. Opisz swoją karierę w firmie (Twoje osiągnięcia, staż pracy, doświadczenie).
2. Zastanów się, czy jest inna pozycja, która interesowałaby Cię w firmie i nie wstydź się tego zaproponować na wypadek, gdyby szef poddawał w wątpliwość Twój sens zostawania w firmie. (Jeżeli czujesz, że szef chce Cię zwolnić, to tym bardziej nie masz nic do stracenia).
3. Nie pal mostów, jeśli dyrekcja chce Cię zwolnić. Nie obrażaj się, nie trzaskaj drzwiami, nie szlochaj, nie groź prawnikiem czy procesem. Może warto powiedzieć, że mimo wszystko jesteś do dyspozycji, na zastępstwo, jako mentorka, trenerka czy ekspertka w swoim zakresie obowiązków w pracy. Spokojne rzeczowe podejście często może być tak zaskakujące, że kto wie, może będą chętnie korzystać z Twoich usług.
4. A swoją drogą, jeśli masz poczucie, że Cię skrzywdzono, nie wahaj się skonsultować tego z kimś, kto się zna na prawie pracy. Można poszukać bezpłatnych porad albo wykosztować się na konsultację z poleconym prawnikiem. I też nie miej wyrzutów sumienia, że podajesz firmę do sądu pracy. Jeżeli masz przekonanie, że niesłusznie Cię zwalniają – walcz o swoją rację. Wiem, że z Twojego punktu widzenia to może słaby argument – ale nawet jeśli nie udowodnisz swoich racji, to dyrektor firmy kilka razy się zastanowi, zanim postąpi podobnie.

Rozdział 10.

Podsumowanie.

Przede wszystkim – jak się czujesz? Jakie są Twoje wrażenia po tym nawet kilkutygodniowym procesie? Czego się dowiedziałaś o sobie, o Twoich potrzebach i wartościach? Jak to się ma do początku? Twojego celu na wtedy? Jakie wnioski wyciągnęłaś odnośnie zmiany pracy (bądź nie)?

Zapisz poniżej kilka refleksji, które masz po pracy ze skrytem:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

1. Twoje życie prywatne. Czy ustaliłaś swoje priorytety na najbliższe lata? Co chcesz robić za rok, za 5 za 10 czy 15 lat?
2. Czy przejrzałaś listę Twoich wartości i co chcesz, a czego nie chcesz w Twoim życiu? Jakich relacji nie chcesz, a o które zadbasz. Jak dbasz o swoje zdrowie fizyczne i psychiczne? Czy jesteś zabezpieczona na wypadek niedołężności i starości?
3. Jak to się ma do Twojej pracy? Jakie masz plany z nią związane? Czy chcesz dotrwać do emerytury, czy chcesz pracować, a może pójść na studia i zmienić zawód?
4. Czego możesz oczekiwać od obecnej pracy? Czy jest inna funkcja, inna rola, którą mogłabyś się podjąć? Czy masz możliwość porozmawiania z działem HR, szefem o swoich planach, możliwościach rozwoju, czy przekwalifikowania. Czy możesz im uczciwie zakomunikować swoje zamiary?
5. Jak się przygotujesz, jeżeli spodziewasz się zwolnienia? Czy możesz zachować proaktywną postawę pokazując, że przemyślałaś wszystkie opcje oprócz zwolnienia? Czy możesz skromność odłożyć na bok i przedstawić wszystkie Twoje atuty tak, by znaleźć inną formę współpracy? Czy uda Ci się opanować emocje i zaskoczyć szefa przemyślaną postawą? Zaproponować, że mimo wszystko służysz swoim

doświadczeniem i wiedzą do szkolenia młodych pracowników, do przychodzenia na wakacyjne czy chorobowe zastępstwa? To naprawdę może być takie zaskakujące i uwalniające dla szefa firmy. Dla niego zwolnienie człowieka może być równie dużym stresem, co i dla Ciebie. Kiedy okażesz mu zrozumienie i chęć pomocy, może wziąć pod uwagę Twoje propozycje.

6. Czy tak uczciwie, odkładając skromność na bok, wypisałaś wszystkie swoje umiejętności i kompetencje wraz z przykładami (mogą o to pytać na rozmowach kwalifikacyjnych. Czy rozpuściłaś wici, że szukasz pracy? Czy masz swoją wielką piątkę wymarzonych firm? Sprawdziłaś jak często szukają tam do pracy i kogo? Wysłałaś do nich Twój „dopieszczony” życiorys?).

Zawsze warto umówić się z doradcą zawodowym, coachem czy mentorem, żeby podsumować Twoje refleksje.

Możesz też skorzystać z list podanych w rozdziale 10. do podsumowania swoich wniosków.

Rozdział 11.

„Checklisty” – listy mogące wesprzeć Ciebie w opracowywaniu Twoich celów.

Lista 1. Na jakim etapie życia jestem?

- Które obszary życia są dla mnie najważniejsze?
- Nad którymi obszarami chcę popracować?
- Jakie są moje wartości?
- Czego na pewno nie chcę robić/mieć w życiu
- Jakie są moje marzenia?

Lista 2. Moje życiowe zasoby i potrzeby

- Finansowe
- Zdrowotne
- Majątkowe
- Relacyjne

Lista 3. Moje zasoby związane z pracą

- Umiejętności związane z moim wykształceniem/kursami
- Naturalne umiejętności
- Doświadczenie
- Przekonania/Ograniczenia
- Sukcesy
- Co inni cenią w mojej pracy

Lista 4. Mój kodeks pracy – oczekiwania wobec pracy

- Higiena pracy (założenia dotyczące mojego zdrowia, np. Nie będę nosić ciężkich rzeczy, potrzebuję dobre krzesło do siedzenia przy biurku, nie biorę więcej klientek dziennie niż. itd.)
- Zakres pracy (ile godzin dziennie docelowo chcę pracować, czy chcę brać nadgodziny)
- Pozostałe oczekiwania wobec pracy - rozwój, szkolenia, zakres obowiązków, limit obowiązków

Lista 5. Życiorys/CV/resume

- Opis stanowiska

- Słowa kluczowe
- Edukacja
- Doświadczenie
- Inne
- Katalog kompetencji (według poszukiwań w Internecie, książki Agnieszki Ciećwierz „Daj się zrekrutować! Jak przygotować się do procesu rekrutacji”, Patrycji Załuski „reStart kariery. Zbuduj swoją przewagę na rynku pracy”
- Katalog

Lista 6. Przygotowanie do rozmowy kwalifikacyjnej

- Co wiesz o firmie, ile osób zatrudnia czy jest dużo artykułów na ich temat, czy znasz kogoś z tej firmy, kogo mogą szukać do pracy, w jaki sposób rekrutują, jak dotrzeć do działu HR/osoby odpowiedzialnej za rekrutację w danej firmie.
- Czego zwykle oczekują, co podają w swoich ogłoszeniach o pracę
- Przewidywane pytania
- Jak się do nich przygotować

Rozdział 12.

Inspiracje.

Rozmowa z Elą Gnatowską, prawniczką, menedżerką, instruktorką slow joggingu, nordic walking oraz smovey®

Ania: Elu, jak zaczęła się Twoja historia ze slow joggingiem?

Ela: Zaczęła się od biegania. Zaczęłam biegać w okolicznościach dosyć niesprzyjających życiowo. „Wstałam z kanapy” i postanowiłam biegać. A siedziałam na tej kanapie ze względu na to, że nie miałam wtedy pracy. Straciłam pracę, która była pracą mojego życia. Świetnie się tam realizowałam, lubiłam ją, podejmowałam różne wyzwania i wykonywałam je z sukcesami. Bolesne są upadki z dużej wysokości i tak się wtedy zadziało. Nie miałam świadomości, że te godziny przesiadywane w domu, brak zdolności do przełamania poczucia niemożności, że są to początki depresji.

Godzinami dryfowałam po sieci. I wtedy, przeszukując Internet, trafiłam na informację o Biegu Powstania Warszawskiego. Pomyślałam sobie „a może ja bym pobiegła?” Tak po prostu postanowiłam spróbować pobiegać. Miałam wtedy 51 lat.

Wyszłam na pierwsze przebieżki. Były one krótkie i męczące. Ale motywowała mnie perspektywa Biegu Powstania Warszawskiego. Kiedy go ukończyłam – to było 5 km - miałam ogromną satysfakcję i... pierwszy medal, bo dostają go wszyscy uczestnicy, którzy przekroczą linię mety w limicie czasu. To bardzo motywuje. Więc zapisałam się na kolejne biegi. I tak dopingowałam się z biegu na bieg.. Myślę, że to było takie podświadome poszukiwanie zajęcia czymś głowy, nawet chyba to była nieuświadomiona forma autoterapii. Bieganie było dla mnie bardzo męczące, miałam sporą nadwagę i biegałam właściwie na „czuja”, nikt mnie nie uczył biegać. Ale wytrzymałam., choć nie byłam bardzo konsekwentna. Mobilizowałam się przed udziałem w zawodach, a potem „demobilizowałam”, miałam dłuższe przerwy. Więc chociaż nie zawsze regularnie, ale biegałam. W międzyczasie podjęłam nową pracę więc nie zawsze umiałam wygospodarować czas na regularne bieganie, zwłaszcza, że praca była stresująca. Po jakimś czasie nabawiłam się kontuzji. Nieregularne bieganie spowodowało u mnie zapalenie rozciągnięta podeszwowego. W zasadzie ta kontuzja uniemożliwiła mi dalsze bieganie.

Wtedy właśnie trafiłam na informację o slow joggingu. I jak poczytałam o nim więcej, jak poczytałam o tym, że biega się wolno, biega się w sposób niemęczący, jednocześnie techniką, która pozwala unikać kontuzji, to postanowiłam spróbować. Wyszukałam kurs instruktorów slow joggingu. I tak się zaczęło.

Podsumowując: mój slow jogging wziął się z przygody biegowej. Przygodę biegową zaczęłam po pięćdziesiątym roku życia. Byłam na granicy depresji, co dopiero uświadomiłam sobie później. Ta forma biegania była instynktownym ratunkiem dla mnie samej, moją autoterapią.

W młodości byłam osobą wysportowaną, ale nigdy nie uprawiałam biegów jako takich. Więc kiedy zaczęłam biegać robiłam to w sposób nie do końca umiejętny, i nabawiłam się kontuzji. Slow jogging pojawił się, kiedy po fizjoterapii poszukiwałam sposobu powrotu do biegania. Profesor Hiroaki Tanaka, który jest „twórcą” slow joggingu, opracował tę metodę dla osób,

które nie biegają sportowo, które chcą robić to dla przyjemności, także dla tych, które np. mają nadwagę lub problemy z zespołem metabolicznym.

Ania: Elu, to tak w skrócie, co to w ogóle jest slow jogging?

Ela: Slow jogging jest sposobem biegania, który opisał i przebadał japoński naukowiec, fizjolog, prof. Hiroaki Tanaka . Jest to rodzaj truchtu dla osób, które rozpoczynają przygodę biegową, które nigdy nie biegały, chcą spróbować, a jednocześnie nie chcą się specjalnie przemęczać (śmiech).

Jest to metoda pozwalająca na wdrożenie się do biegania w sposób przyjemny, bez zadyszki. Technika tego biegu chroni nas przed ciężkimi kontuzjami. Jest to aktywność umiarkowana, aktywność kardio, wzmacniająca układ krążenia. Slow jogging to metoda budująca wytrzymałość biegową, podnosi wydolność organizmu. Zajmuję się teraz promowaniem tej aktywności wśród osób, które dotąd nie biegały, które uważają, że bieganie jest zbyt trudne dla nich, że jest to dla nich zbyt duży wysiłek, ale jednocześnie chciałyby spróbować. . Slow jogging pozwala przełamać stereotyp, że bieganie jest tylko dla wybranych i że wymaga ogromnego wysiłku i bardzo naraża na kontuzje.

Ja sama od takiego niewprawnego biegacza, dzięki poznaniu slow joggingu, stałam się entuzjastką biegania, a jednocześnie instruktorką propagującą ten sposób aktywności. Teraz regularne treningi biegowe nie są dla mnie problemem,

Ania: Widziałam, że używasz czasami podczas biegania jakiś przyrządów , takich kółek. Co to jest?

Ela: Czasami łączę bieganie z innym rodzajem aktywności, np. ze smovey. Używa się przy tym takich przyrządów, które wykorzystują pozytywny wpływ wibracji na ludzki organizm.

Smovey® to są obręcze o karbowanej powierzchni, takie rurki, w których wewnątrz umieszczone są kulki. Wprawiane w ruch obręcze, dzięki tym kulkom wibrują i przenoszą wibracje z wnętrza na nasze dłonie i cały organizm. Smovey jest innowacyjnym przyrządem, pomagającym usprawnić aparat ruchu osoby ćwiczącej.

Ania: Wygląda to bardzo fajnie i bardzo przyjemnie się ćwiczy, bo miałam okazję spróbować. A powiedz, jak uprawiasz te różne sporty... jak to gra z Twoim życiem?

Jaką rolę teraz pełni sport w Twoim życiu?

Ela: Moja aktywność jest tym, co mnie obecnie charakteryzuje, aktualnie pełni dominującą rolę. Oprócz uprawnień slow joggingu i instruktora smovey®, zrobiłam też uprawnienia instruktora nordic walking. Wszystkie te rodzaje aktywności propaguję. Najbardziej slow jogging i chodzenie z kijami metodą nordic walking.

W zasadzie jestem w ciągłym ruchu. Prowadzę społecznie otwarte zajęcia zarówno slow joggingu, jak i nordic walking u siebie w Grodzisku Mazowieckim.

Jako instruktorka Polskiego Stowarzyszenia Nordic Walking prowadziłam zajęcia w projekcie Nordic Walking Senior.

Prowadziłam też zajęcia slow jogging'u w projekcie Nordic Walking & Boot Camp & Slow Jogging - czyli łączącym trzy rodzaje aktywności. Byłam jedną z instruktorek, które prowadziły zajęcia w warszawskich Łazienkach, też dla grupy senioralnej.

Poza tym cały czas przygotowuję się biegowo do udziału w imprezach biegowych.. Weszło mi w krew startowanie w różnego rodzaju zawodach.. W tej chwili przygotowuję się do półmaratonu warszawskiego. Będzie to mój trzeci półmaraton. W zeszłym roku pokonałam dystans maratonu. Jeszcze trudno powiedzieć, że przebiegłam bo pokonałam biegiem połowę dystansu, a resztę przesłam aktywnym marszem. Ale szykuję się do przebiegnięcia całego dystansu maratonu w tym roku. Startuję razem ze swoją grupą „Wolni Biegacze – Slow Jogging Grodzisk Mazowiecki, albo samodzielnie. Przeważnie na Mazowszu, ale wyjeżdżam też w góry, startuję podczas festiwalu biegowego w Piwnicznej Zdroju. Teraz się szykuję do biegu „Wygraj z Depresją”. Startuję regularnie w biegu Krwiobieg organizowanym przez PCK, a także w biegach z okazji ważnych rocznic historycznych

Ania: Czyli można po pięćdziesiątce nauczyć się biegać, nauczyć się uprawiać sport, i to w taki przyjazny sposób, nie musisz się zmagać, pompować ciężarami na siłowni...

Ela: Tak. I poznaję osoby, które podobnie do mnie, rozpoczęły przygodę z aktywnością sportową też po pięćdziesiątce.

Ania: Czyli jest więcej takich osób?

Ela: Jest więcej. I to takich, które biegają ode mnie zdecydowanie szybciej.

Ja nie jestem osobą, która jest wybitnie wytrenowana i wydolna, więc biegam dla przyjemności. Oczywiście podczas zawodów nieraz się zmęczę, bo slow joggingiem najczęściej trenuję. Podczas treningów staram się jak najwięcej biegać w sposób przyjemny i niemęczący. Natomiast na każdych zawodach wysiłek jest jednak większy i wchodzi też adrenalina. Staram się przebiec szybciej niż na treningach, chociaż nie ścigam się z innymi, raczej pokonuję własną słabość.. Ale wierna jestem przekonaniu, że najważniejszy jest sam udział w zawodach, to że wystartowałam, że się dobrze bawię. Nie staram się za wszelką cenę rywalizować z innymi uczestnikami biegu. Robię to dla siebie, dbam o to, żeby zmieścić się w limicie czasu, natomiast nie biegam wysiłkowo.

Na tych biegach spotykam też inne fajne starsze panie, osoby w moim wieku, czy nawet starsze, które też biegają dla przyjemności, z chęci podejmowania aktywności i wysiłku. Bo to lubią.

Ania: To tak dla porządku zapytam - panów też spotykasz w tym wieku biegających?

Panów oczywiście również się spotyka, ale panowie z reguły są „ambitniejsi”.

Ania: Czyli bardziej nastawieni na wynik, tak?

Ela: Można powiedzieć tak, że na zawodach biegowych spotyka się osoby w różnym wieku. Bardzo ambitnych amatorów i biegaczy, dla których to jest wyczyn. Ale także ludzi tego samego pokroju co ja, dla których ważny jest po prostu udział, sam start. Oczywiście to są również panowie, ale jeśli chodzi o nawiązywanie kontaktów, to częściej się nawiązuje takie kontakty z innymi babeczkami. Rozpoznajemy się i witamy na kolejnych zawodach. (śmiech).

Ania: Opowiedz mi jeszcze parę słów o tym... na Facebooku poznałam Cię przede wszystkim jako "Śmigam po 50-tce" Opowiesz parę słów o tym Twoim pomysle i stronie?

Ela: "Śmigam po 50-tce" założyłam mniej więcej wtedy, kiedy zaczęłam startować w zawodach. Na początku zdawałam relacje z mojego biegania w moim głównym profilu na FB, a potem pomyślałam, że wyodrębnię stronę gdzie zaprezentuję swoje aktywności, oddzielnie od wpisów dnia codziennego. Koncept był taki, żeby to był profil, gdzie zamieszczam tylko informacje o swojej aktywności sportowej, turystycznej, gdzie nie poruszam specjalnie trudnych tematów. Żadnych tematów społeczno-politycznych, które wywołują negatywne emocje i dzielą społeczeństwo. Z czasem profil zaczął ewoluować, pomyślałam sobie, że nie będę pokazywać tylko zdjęć i relacji z wypadów na zawody, czy w góry, ale będę także propagować pewne wzorce zdrowej aktywności, dzieląc się swoimi doświadczeniami i dzieląc się tym co sama robię. Staram się przekonywać że życie po 50-tce to nie koniec świata, to nie „era schyłkowa” naszego życia i oczekiwanie na emeryturę. Tylko, że warto dawać sobie kolejne szanse i robić w życiu coś nowego. To z jednej strony motywacja dla innych, a z drugiej strony ogromna motywacja dla mnie samej. To zobowiązanie, że skoro propaguję, to również sama jestem zmotywowana, żeby sprostać wyzwaniom, które propaguję.

Ania: Fajnie, a skoro już o wyzwaniach mówisz, to jeszcze powiedz parę słów o wyzwaniu, które z ciekawością śledziłam jakiś czas temu, że się wyżywisz za 10 złotych dziennie. A teraz powtarzasz to wyzwanie, tylko uwzględniłaś inflację i jest to teraz 15 złotych dziennie przez miesiąc.

Ela: Ano właśnie. Lubię działania projektowe. Lubię podejmować ciekawe przedsięwzięcia – jak choćby projekt „życia za dziesięć złotych dziennie” realizowany dwa lata temu, a teraz za 15 zł. dziennie. Czyli przeżycie w lutym 2021 r. za 280 złotych a w lutym tego roku za 420 złotych.

Ania: Jak Ci to przyszło do głowy?

Ela: Inspiracją dwa lata temu było przeczytanie o pomysle dziennikarki, która żyła za 10 złotych dziennie przez 5 dni. Jej wnioski były pesymistyczne, z którymi postanowiłam zapolemizować. Jej konkluzja była mniej więcej taka: "da się, ale co to za życie?"

Tylko, że dziennikarka, młoda dziewczyna, podeszła do tego w sposób praktyczny, korzystając z półproduktów. Kupiła makaron, mrożonkę, puszkę tuńczyka. Muszę powiedzieć, że to był taki mało życiowy projekt.

Postanowiłam więc na moim profilu "Śmigam po 50-tce" pokazać, że dysponując skromnym budżetem i podchodząc do sprawy kreatywnie, a jednocześnie gotując samodzielnie, można wyczarować ciekawe i smaczne potrawy. I że się da. Byłam o tym przekonana. Dodatkową trudnością było to, że wtedy byłam konsekwentną wegetarianką. Czyli wszystko co wymyślałam było oparte o produkty warzywne, plus nabiał i jaja, ponieważ to była dieta wegetariańska a nie wegańska. I rzeczywiście, trzeba było sporo główkować, ale udało się.

Ania: W sam raz wprawka przed kobiecą emeryturą...

Ela: Ja nawet miałam takie zarzuty. Pojawił się zarzut, że ten eksperyment ma wszystkim udowodnić, że można nam (społeczeństwu) jeszcze ograniczyć poziom zamożności.. Ja do tego tak nie podchodzę.

Ten projekt miał pokazać mnie samej, że potrafię żyć gospodarniej niż mi się to na co dzień przytrafia i odżywać się zdrowo. To projekt, który pokazuje, że należy przykładąć większą wagę do zakupów spożywczych, większą staranność, żeby nie marnować jedzenia. Ja podczas takiego projektu wykorzystuję dosłownie każdą gałązkę pietruszki, każda marchewka z zupy znajduje zastosowanie. Takie podejście z szacunkiem do jedzenia jest warte propagowania, a ja sama mam tu wiele grzechów na sumieniu.

Zupełnie ubocznym efektem, ale bardzo mnie zadowalającym, była utrata wagi. Przyspieszył metabolizm, dostarczałam mniejszej kalorii dzięki niepodjadaniu, jadłam tylko porcje które przygotowywałam sobie na dany dzień. A nie chodziłam głodna. Owszem, tuż przed posiłkiem odczuwałam łaknienie ale nie odczuwałam głodu.

Myślenie projektowe powoduje, że inaczej funkcjonuje się w ciągu dnia. Na co dzień zdarza się, że w ciągu dnia pojawiają się jakieś zachcianki, podchodzimy do lodówki, a to sobie coś skubniemy bo wydaje nam się, że jesteśmy głodni. W trakcie takiego projektu funkcjonuje się w sposób, który kiedyś był powszechnym sposobem życia, ale dziś już nie. Jest jakaś dyscyplina posiłków, czyli na przykład 3 posiłki dziennie. Wyznaczone porcje, czyli nie dokładamy sobie, nie podjadamy. Jeżeli np. przygotowałam jakąś potrawę na dwa dni, to po prostu miałam dwie porcje, których nie mogłam zjeść z łakomstwa jednego dnia..

Wyznaczenie sobie budżetu dyscyplinuje pod wieloma względami: oszczędzania pieniędzy, szacunku dla jedzenia, planowania posiłków. Regulujemy wtedy rytm posiłków, a to wszystko wpływa prozdrowotnie.

Projekt sprzed 2 lat dał początek mojej metamorfozie. Bardzo fajnie zeszłam z wagi. Z osoby, która miała sporą nadwagę, mimo biegania, osiągnęłam wagę osoby bez nadwagi. Przez dwa lata trochę "odbiłam" w górę ale wciąż utrzymuję zdrową wagę.

Po dwóch latach powtarzam projekt z uwzględnieniem inflacji i z modyfikacją rodzaju diety. Obecnie jestem fleksitarianką, więc włączyłam mięso do jadłospisu. Budżet pozwala na kupowanie porcji rosołowych, kości, podrobów To są rzeczy dosyć tanie, a wzbogacają moją dietę. Wydaje mi się, że w tym roku jest mi łatwiej. Jadłospis uwzględniający mięso wymaga ode mnie mniej kreatywności Kiedy żywiłam się warzywami, to moja pomysłowość była większa. A dlaczego projekt realizuję w lutym? Bo to jest wczesny przednówek – czas gdy kiedyś zaczynało brakować jedzenia i organizmy są dalej przyzwyczajone do jego ograniczania. I najtańsze są produkty sezonowe. Chcąc się żywić tanio powinniśmy sięgać po produkty sezonowe. Jedzenie sezonowe to także kolejna korzyść zdrowotna.

Ania: Tak na koniec – czy masz jakieś wskazówki dla osób 45 plus?

Ela: Przede wszystkim - otwartość na zmiany, gotowość na zmiany. Zainteresowanie się tym, żeby coś dla siebie zrobić, coś wokół siebie zmienić, żeby próbować czegoś nowego. To jest taka otwartość w kontrze do postawy "nie da się", "za późno", "po co mi to".

Takie otwarte podejście, żeby nic nie zakładać z góry, a otworzyć się na poszukiwanie czegoś nowego. Próbować.

W życiu nie sądziłam, że będę biegać. Nawet jak w młodości uprawiałam różne sporty, to bieganie było zawsze na końcu, bo bieganie zawsze mnie męczyło.

A teraz biegam i nie wyobrażam sobie, że mogłabym przestać. Nie chciałabym przestać.

Druga rzecz to uważność. Zwrócenie uwagi na to, co mi służy, co nie służy. Uważność w tym co robimy, słuchanie swojego organizmu, chęć skupienia na tym co dla nas jest dobre, ale w mądrym tego słowa znaczeniu, nie egoistycznym.

Kolejna rzecz - podjąć odpowiadającą nam aktywność. Rekomenduję aktywność o charakterze kardio, czyli wysiłek umiarkowany, zacząć od spacerów, od wychodzenia z domu, delikatnego truchtu, kijków.

Warto znaleźć grupę, społeczność, do której można się przyłączyć - chodząc na spacer, na kijek czy przebieżki. To motywuje. Często nam samym się nie chce, nie jesteśmy w stanie wyjść z domu, odkładamy. A grupa nas zmotywuje. Ludzie lubią ze sobą przebywać, spotkać się. Mieliśmy taki trudny czas w pandemii, gdzie byliśmy izolowani i do pewnego stopnia została obawa przed kontaktami społecznymi. A wydaje mi się, że zwłaszcza kiedy mamy do czynienia z kontaktami na świeżym powietrzu, to warto nawiązywać i podtrzymywać relacje z innymi..

Zwrócenie uwagi, co się je i jak się je. Lata mojego zmagania z nadwagą pozwoliły na sformułowanie paru spostrzeżeń. Pierwsza rekomendacja to samodzielne przyrządzanie posiłków. Ilekroć wracam do kupowania produktów do odgrzania czy do jedzenia w mieście, to natychmiast przybieram na wadze. Przyrządzanie posiłków przez siebie, z produktów, a nie półproduktów, regularne spożywanie posiłków o stałych porach, odpowiednio długa przerwa między śniadaniem a kolacją – to wszystko sprzyja utrzymywaniu prawidłowej wagi.

Poza tym warto sprawiać sobie w życiu drobne przyjemności. I warto mieć w sobie otwartość na to, co życie może przynieść.

Ania: Elu, dziękuję bardzo, to wspaniale wpisuje się w mój projekt. Jeżeli ktoś ma ochotę pobiegać z Elą, to może śledzić jej profil na FB "Śmigam po 50-tce", lub zgłosić się do Eli na trening.

Rozdział 13.

Bibliografia.

Poniżej przedstawiam wybór książek i artykułów dotyczących sytuacji na rynku pracy, najnowszych trendów, a także podręczników opisujących podejście do życia i pracy, jak wrócić do pracy, jak zmienić pracę itd. Korzystałam z tych książek i artykułów przygotowując się do tego projektu i napisania skryptu. Zbiór literatury podzielony jest na trzy części poświęcone rynku pracy w ogóle, podejściu do życia oraz wskazówkom, jak poszukiwać pracy. Zamieściłam więcej lektur niż wykorzystałam w powyższej pracy, ale uważam, że każda z nich wspiera w zmianie podejścia do swojej kariery w kolejnej dekadzie pracy, przygotowaniu się do przejścia na emeryturę oraz podejściu do życia w ogóle.

Gwiazdką zaznaczyłam artykuły mogące być objęte subskrypcją. Aczkolwiek warto wybrać sobie dwa dla Ciebie najciekawsze – często periodyki udostępniają możliwość przeczytania kilku nieodpłatnie (zwykle dwóch w miesiącu).

Książki i artykuły o rynku pracy:

Książki:

1. Anna Paszkowska-Rogacz. „Doradztwo zawodowe. Wybrane metody badań”.
2. Daniel Kukla, Wioleta Duda, Marta Zajac. „Grupa ryzyka na rynku pracy. Poradnik dla osób współpracujących z grupą 45 plus”.
3. Małgorzata Sidor-Rządkowska. „Coaching kariery. Doradztwo zawodowe w warunkach współczesnego rynku pracy”.

Artykuły:

1. Rynek pracy, edukacja, kompetencje. Aktualne trendy i wyniki badań.
[Raport rynek pracy stycze 2023.pdf \(parp.gov.pl\)](#)
2. Przyszłość emerytalna. Ekspertyza Instytutu Emerytalnego.
<https://www.instytutemerytalny.pl/wp-content/uploads/2020/08/Przyszłość-emerytalna-Ekspertyza-Instytutu-Emerytalnego-sierpień-2020.pdf>
3. Zawodowy styl życia. Różne oblicza pracy Polaków. Raport pracuj.pl
https://prowly-uploads.s3.eu-west-1.amazonaws.com/uploads/landing_page_image/image/272206/1211840fd090869b1cca77486dcece57.pdf
4. Równe traktowanie standardem dobrego rządzenia –
<https://portal.uj.edu.pl/documents/4628317/aabdbce2-8ba2-4a58-b04f-c28108cd068c>
5. Realizacja programu „Solidarność pokoleń. Działania dla zwiększenia aktywności zawodowej osób w wieku 50+” -
<https://psz.praca.gov.pl/documents/10828/182463/Realizacja%20Programu%20Solidarność%20Pokoleń.%20Działania%20dla%20zwiększenia%20aktywności%20zawodowej%20osób%20w%20wieku%2050%20plus.pdf/73b4c5e8-612a-43c2-bd3f-c70913fdaedc?t=1403862829000>

6. Bartłomiej Babczyński „Kariera 50+. Czy w Polsce jest możliwa? „
<https://wuplodz.praca.gov.pl/documents/58203/838490/Kariera%2050%20plus%20Czy%20w%20Polsce%20jest%20możliwa.pdf/4337d8a5-7583-418c-b998-ef90059cb932?t=1406803650000>
7. Praca zawodowa a pełnienie ról opiekuńczych przez kobiety i mężczyzn w Polsce. Forum Odpowiedzialnego Biznesu
https://odpowiedzialnybiznes.pl/wp-content/uploads/2020/08/FOB_Praca-zawodowa-a-pełnienie-ról-opiekuńczych-przez-kobiety-i-mężczyzn-w-Polsce.pdf
8. Pokolenia. Solidarni w rozwoju. Fundacja Batorego.
<https://www.batory.org.pl/wp-content/uploads/2021/11/Raport-pokolenia.pdf>
9. Czy jesteśmy dobrymi przodkami? Forum Idei. Fundacja Batorego.
<https://www.batory.org.pl/wp-content/uploads/2021/01/Czy-jestesmy-dobrymi-przodkami.pdf>
10. W stronę sprawiedliwej troski. Opieka nad osobami starszymi w Polsce. Forum Idei. Fundacja Batorego.
https://www.batory.org.pl/wp-content/uploads/2022/03/RAPORT_W.strone.sprawiedliwej.troski_Opieka.nad_.osoba_mi.starszymi.w.Polsce.pdf
11. Pokolenie 50+ w Polsce na tle Europy: aktywność, zdrowie i jakość życia. Wyniki na podstawie badania SHARE.
https://share50plus.pl/sites/share50plus.pl/files/2020-07/SHARE_Pokolenie50plus_www_0.pdf
12. Polski Instytut Ekonomiczny. 4/2021 Working Paper. Ageizm w Polsce – podsumowanie eksperymentalnego badania terenowego.
https://pie.net.pl/wp-content/uploads/2022/01/PIE-WP_4-2021.pdf
13. Polski Instytut Ekonomiczny. 3/2021 Srebrząca się gospodarka. Jak uwolnić potencjał seniorów?
<https://pie.net.pl/wp-content/uploads/2021/06/PIE-PP03-2021.pdf>
14. HBR:Ascend. Don't Let Age Get in the Way of Entrepreneurship by Emma Waldman, December 02, 2021, (artykuł może być objęty subskrypcją)*
[Don't Let Age Get in the Way of Entrepreneurship \(hbr.org\)](https://hbr.org/2021/12/dont-let-age-get-in-the-way-of-entrepreneurship) (artykuł może być objęty subskrypcją)*
15. [Praca po 50-tce. Dlaczego pracodawcy niechętnie zatrudniają pracowników w wieku 50+ - Opinie - Forbes.pl](https://forbes.pl/artykuly/praca-po-50-tce-dlaczego-pracodawcy-niechcnie-zatrudniaja-pracownikow-w-wieku-50-opinie) (artykuł może być objęty subskrypcją)*
16. [Emerytury. Jak oszczędzać na emeryturę. Ile wyniesie świadczenie ZUS - Gospodarka - Forbes.pl](https://forbes.pl/artykuly/emerytury-jak-oszczedzac-na-emerytury-ile-wyniesie-swidczenie-zus-gospodarka) (artykuł może być objęty subskrypcją)*
17. [Why You Should Build a "Career Portfolio" \(Not a "Career Path"\) \(hbr.org\)](https://hbr.org/2021/07/why-you-should-build-a-career-portfolio-not-a-career-path) (artykuł może być objęty subskrypcją)*
18. Joanna Pietrzak. RocketJobs.pl
[Transformacja rynku pracy to nowe możliwości dla osób dojrzałych zawodowo \(rocketspace.pl\)](https://rocketspace.pl/transformacja-rynku-pracy-to-nowe-mozliwosci-dla-osob-dojrzalych-zawodowo)
19. Rebecca Zucker, Harvard Business Review. [5 Ways to Respond to Ageism in a Job Interview \(hbr.org\)](https://hbr.org/2021/05/5-ways-to-respond-to-ageism-in-a-job-interview) (artykuł może być objęty subskrypcją) *

Książki i artykuły o życiu:

Książki:

1. Rolf Dobelli. „Sztuka dobrego życia. 52 zaskakujące drogi do szczęścia”.
2. Julia Cameron. „Nigdy nie jest za późno na nowy początek. Jak być kreatywnym i żyć z pasją po zakończeniu kariery zawodowej”.
3. Mika Brzeziński. „Osiągnij to! Poznaj swoją wartość”.
4. Brene Brown. „Rosnąć w siłę”, „Dary niedoskonałości”, „Z odwagą w nieznane”.
5. Simon Sinek. „Zaczynaj od dlaczego”.
6. Ida Abbott. „A Guided Book for Creating a Happy and Purposeful Future”.
7. Bronnie Ware. „Czego żałują umierający”.
8. Stephen Levine. „Gdybyś miał przed sobą rok życia”.
9. Gabor Mate. „Kiedy ciało mówi nie”.
10. Ewa Kempisty-Jeznach. „Chorzy ze stresu”.
11. Casper ter Kuile. „Potęgą codziennych rytuałów”.
12. Shanon Wegscheider-Cruse. „Poczucie własnej wartości. Jak pokochać siebie”.
13. Karina Sęp. „Twoja mapa marzeń”.
14. Marshall B. Rosenberg. „NVC. Porozumienie bez przemocy”.
15. Liv Larssen. „Wdzięczność”.
16. Vesna Lorenc. „Alfabet empatii”.
17. Ichiro Kishimi, Fumitake Vogt. „Odwaga bycia nielubianym”.
18. Guy Robertson. „10 sekretów dobrego życia w każdym wieku. Jak się starzeć, żeby się nie zestarzeć”.
19. Magdalena Grzebałkowska, Ewa Winnicka. „Jak się starzeć bez godności”.

Artykuły:

1. WeekendGazeta.pl. "Po kilku latach mąż zakochał się w koleżance z pracy i postanowił się rozwieść. Z czym zostawił byłą żonę? Z 10-letnią dziurą w CV" Ewa Jankowska, 11.10.2020 22:23 ['Po kilku latach mąż zakochał się w koleżance z pracy i postanowił się rozwieść. Z czym zostawił byłą żonę? Z 10-letnią dziurą w CV' \(gazeta.pl\)](#)
2. Harvard Business Review. Marc A. Feigen [The CEO's Guide to Retirement \(hbr.org\)](#) (artykuł może być objęty subskrypcją)*

Książki i artykuły, oraz linki o szukaniu pracy, pisaniu życiorysu i rozmowie kwalifikacyjnej:

Książki:

1. Patrycja Załuska. „reStart kariery. Zbuduj swoją przewagę na rynku pracy”.
2. Agnieszka Ciećwierz. „Rekrutacja oparta na kompetencjach”.
3. Agnieszka Ciećwierz. „Daj się zrekrutować”.
4. Angelika Śniegocka 'Rozmowa kwalifikacyjna”.
5. Dominik Juszczak, Malwina Angerman. „#Kursoksiążka. Czas na Twoje mocne strony”.
6. Mika Brzeziński, Ginny Brzeziński. „Comeback careers. Rethink. Refresh. Reinvent Your Success at 40,50 and beyond”.

7. Kate White. „Tajemnice kariery. 50 sekretów, które powinna znać każda kobieta sukcesu”.
8. Don Clifton „Discover Your CliftonStrengths”

Artykuły:

1. [Kompetencje – Encyklopedia Zarządzania \(mfiles.pl\)](http://mfiles.pl)
2. Harvard Business Review Ask an Expert: How Do I Advocate For Myself at Work?
Rachel Montañez
[Ask an Expert: How Do I Advocate For Myself at Work? \(hbr.org\)](http://hbr.org)
3. [Jak napisać CV? Wskazówki o czym pamiętać. - Horyznot bez końca \(horyzontbezkonca.pl\)](http://horyzontbezkonca.pl) (e-book odpłatny)
4. [Personia | Nasze usługi](#)
5. [Justyna Motławska - Pomagam w znalezieniu pracy \(justynamotlawska.pl\)](http://justynamotlawska.pl)

Lista stron, gdzie można szukać ogłoszeń o pracę.

Na podstawie artykułu Justyny Motławskiej [Justyna Motławska - Pomagam w znalezieniu pracy \(justynamotlawska.pl\)](http://justynamotlawska.pl):

1. [SOLID.Jobs – Platforma rekrutacyjna dla specjalistów](#)
2. www.linkedin.com/job/search
3. www.praca.egospodarka.pl
4. www.justjoin.pl
5. www.pl.europa.jobs
6. www.goldenline.pl/praca/szukaj
7. www.pl.jobrapido.com
8. www.gowork.pl
9. www.pl.jooble.org
10. www.praca.pl
11. www.praca.money.pl/oferty-pracy/
12. www.careerjet.pl
13. www.nofluffjobs.com/pl
14. www.recbot.pl
15. www.nabory.kprm.gov.pl
16. [Ogłoszenia - ngo.pl](#)
17. www.aplikuj.pl
18. www.infopraca.pl
19. www.jobber.pl
20. www.pl.indeed.com
21. www.zielonalinia.gov.pl

22. www.pracatobie.pl
23. www.jobs.pl
24. www.rocketjobs.pl
25. www.infopraca.pl
26. www.linguajob.pl
27. www.owi.praca.pl
28. www.praca.trovit.pl
29. www.careerjet.pl
30. www.megapraca.pl
31. www.oferty.praca.gov.pl
32. www.szukampracy.pl
33. www.jobdesk.pl
34. www.careersinpoland.com
35. www.lento.pl
36. www.bulldogjob.pl
37. www.zarabiaj.pl
38. www.dryg.pl
39. www.nuzle.pl
40. www.fachpraca.pl
41. www.pl.jobsora.com
42. www.karierawfinansach.pl
43. www.pracahandlowiec.pl
44. www.eures.praca.gov.pl
45. www.pracujwunii.org
46. www.students.pl/oferty
47. www.adzuna.pl/search
48. www.opiekunki24.pl/oferty
49. www.poloniusz.pl
50. www.absolvent.pl
51. www.allget.pl/kategoria/27/-praca
52. www.abc.pl
53. www.pracawita.pl
54. www.jobesto.com.pl

[Lista agencji headhunterskich i pośrednictwa pracy w artykule Justyny Motławskiej na LinkedIn:](#)

[Zestawienie wybranych agencji zatrudnienia i headhunterskich - Justyna Motławska \(justynamotlawska.pl\):](#)

1. [Headhunters Group – Rekrutacje ekspertów Sprzedaży i Marketingu \(hhg.pl\)](#)
2. [Praca, oferty pracy, ogłoszenia o pracę - Grafton PLHRK](#)
3. [Jobtoperson agencja pracy \(atomiQ sp. z o.o.\), Warszawa - Opinie, Kontakt \(oferteo.pl\)](#)
4. [BIGRAM - Executive Search, Rekrutacja Menedżerów i Specjalistów, outplacement](#)

5. [Ogłoszenia o Pracę i Rekrutacja | Michael Page PolskaHR GO Recruitment - najlepsza agencja rekrutacyjna: jakość, niezawodność i profesjonalizm.](#)
6. [Sprawdź nasze oferty i pracuj dla najlepszych. Znajdź pracę marzeń z Hays Poland.](#)
7. [Firmy headhunterskie, agencja Warszawa, Wrocław, Krakow | Indigroup](#)
8. [HR Partner - zarządzanie zasobami ludzkimi, Motywacyjna Analiza Potencjału Zawodowego MAPP](#)
9. [ForManWay - Agencja doradztwa personalnego - Wsparcie w procesach HR](#)
10. [Gi Group - Naszą pracą jest znaleźć Ci pracę](#)
11. [Antal - Najlepsze oferty pracy](#)
12. [Oferty pracy - Aplikuj.pl](#)
13. [Agencja pracy, agencja doradztwa personalnego \(randstad.pl\)](#)
14. [Agencja doradztwa personalnego, doradztwo personalne katowice, śląsk, gliwice - Talent Select](#)
15. [Adecco - Welcome](#)
16. [Agencja pracy tymczasowej i stałej Grupa Progres](#)
17. [Agencja pracy Manpower](#)
18. [Trenkwalder Polska](#)
19. [Agencja zatrudnienia, rekrutacje, outsourcing » LeasingTeam](#)
20. [Wróć do devire](#)
21. [Agencja Rekrutacyjna Headhunterska | Rekrutacja Pracowników BPO Network](#)
22. [Agencja rekrutacyjna i doradztwa personalnego - Agencja Pracy Lobo HR](#)
23. [OTTO Work Force Careers](#)
24. [Agencja Pracy Tymczasowej - InterKadra Sp.z o.o - Najlepsze oferty pracy | Interkadra](#)
25. [Strona główna - Jobimpulse.pl](#)
26. [Flexi.pl - Portal dla ludzi aktywnych | Znajdź pracę lub aktywność dla siebie!](#)
27. [Czy CV funkcjonalne może być alternatywą dla CV chronologicznego? \(flexi.pl\)](#)

Linki do stron i trenerów talentów Gallupa:

1. [www.dominikjuszczuk.com,](http://www.dominikjuszczuk.com)
2. www.martabara.pl
3. [Kasia Syrówka - Talenty Gallupa. - Odkryj pracę marzeń \(syrowka.com\)](http://syrowka.com)
4. [Pracownia Gier Szkoleniowych](#)
5. [Coaching Directory \(gallup.com\)](http://gallup.com)

Zakończenie.

Drogie pokolenie 45 plus! Mam nadzieję, że dzięki temu skryptowi sprawdzicie ze sobą, czego oczekujecie od Waszej pracy, a raczej od Waszego życia i pracy.

Jaką perspektywę czasu sobie dajecie; czy jest to dla Was istotna możliwość rozwoju kariery, czy po prostu wypełniacz czasu na dotrwanie do emerytury.

Jakie macie pomysły na work-life balance czyli równowagę pomiędzy pracą a życiem? Jakie są Wasze ograniczenia, a jakie możliwości? Nie jest łatwo osobom z naszego pokolenia znaleźć pracę, PESEL niestety nie ułatwia nam znajdowania pracy na ogólnym rynku. To się będzie zmieniać wraz ze starzeniem się społeczeństwa, ale to my jesteśmy pierwszą falą Silversów/Srebrnowłosych, którzy jeszcze mierzą się ze stereotypami na temat osób 45-50 plus.

Na szczęście nasze doświadczenie i pewien dystans do świata mogą być naszymi atutami. Możemy skorzystać na Rewolucji Industrialnej 4.0 i znaleźć sobie rodzaj współpracy z pracodawcą, jaki chcemy, coraz więcej nas jest na studiach, kursach, zmieniamy zawody, zmieniamy świat.

Życzę Wam powodzenia i zapraszam na sesję, możecie też się zgłosić, jeśli chcecie pomocy przy tłumaczeniu testu Gallupa, jeżeli dalej macie potrzebę popracowania nad Waszymi celami w życiu i pracy.

Możecie zajrzeć na Facebook lub LinkedIn i zaobserwować mnie lub grupę „45 plus – szansa na nowe rozdział”. Możemy tam podzielić się swoimi uwagami; będę też ogłaszać daty bezpłatnych spotkań, online i w realu.

Wszystkiego dobrego!

[Anna Domaradzka-Lech](#)

[Anna Domaradzka-Lech | LinkedIn](#), [Facebook](#)

annadlech@gmail.com,

O Autorce:

Anna Domaradzka-Lech

Z wykształcenia biolog. Przykład na zmianę zawodu po 45 roku życia. Coachka, specjalistka międzykulturowa i Porozumienia bez Przemocy według Marshalla B. Rosenberga. Autorka warsztatów wspierających w zmianie. Czy to zmianie zawodu, czy zmianie podejścia do życia. Czy po prostu w potrzebie zmiany.

Fotografka amatorka, pasjonatka historii przepisów kulinarnych i gotowania w ogóle. Autorka kart coachingowych do rozmów o wspomnieniach i śmierci.

[#SilverOffBoarding](#) [#NoweRozdział](#) [#45plus](#) [#50plus](#) [#WkrotceBedeEmerytem](#) [#NieEmerytura](#)
[#SilversINoweZycie](#) [#SilversI](#) [#Kobieta50plus](#) [#Meczczyzna50plus](#) [#TransferHub](#) [#FISE](#)
[#InnowacjeSpołeczne](#) [#FundacjaInicjatywEkonomicznoSpołecznych](#)