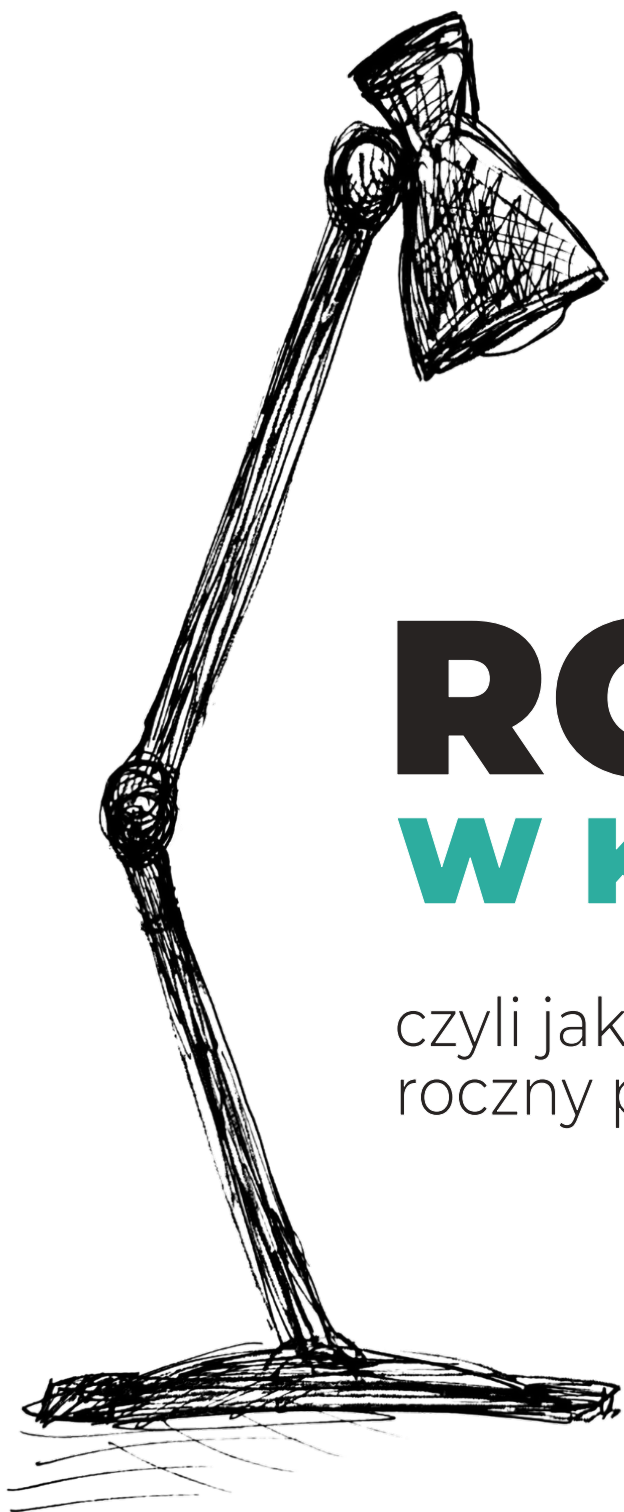


KARIEROWNIK - SZABLONY



ROK W KARIERZE

czyli jak zrobić swój
roczny przegląd zawodowy

flairup.

Twoja aktualna sytuacja zawodowa i życiowa

1 Fakty – Twoje życie zawodowe i prywatne

Opisz tak dokładnie, jak to możliwe swoją aktualną sytuację zawodową i życiową. Opieraj się na suchych, obiektywnych faktach w sferze zawodowej (np. stanowisko, firma, branża, wynagrodzenie, forma współpracy, czas poświęcany na pracę dziennie/tygodniowo, projekty, w których uczestniczysz) oraz sferze prywatnej (jak wygląda Twoje życie osobiste, finanse, zdrowie, relacje z bliskimi itp.).

2 Emocje, które im towarzyszą

Jakie emocje powoduje w Tobie Twoja aktualna sytuacja? Jak czujesz się, patrząc na to, co zapisałaś? Zastanów się również, z czego one dokładnie wynikają? Czego dokładnie dotyczą Twoje emocje?

3 Twoje pytania, obawy, wątpliwości i trudności

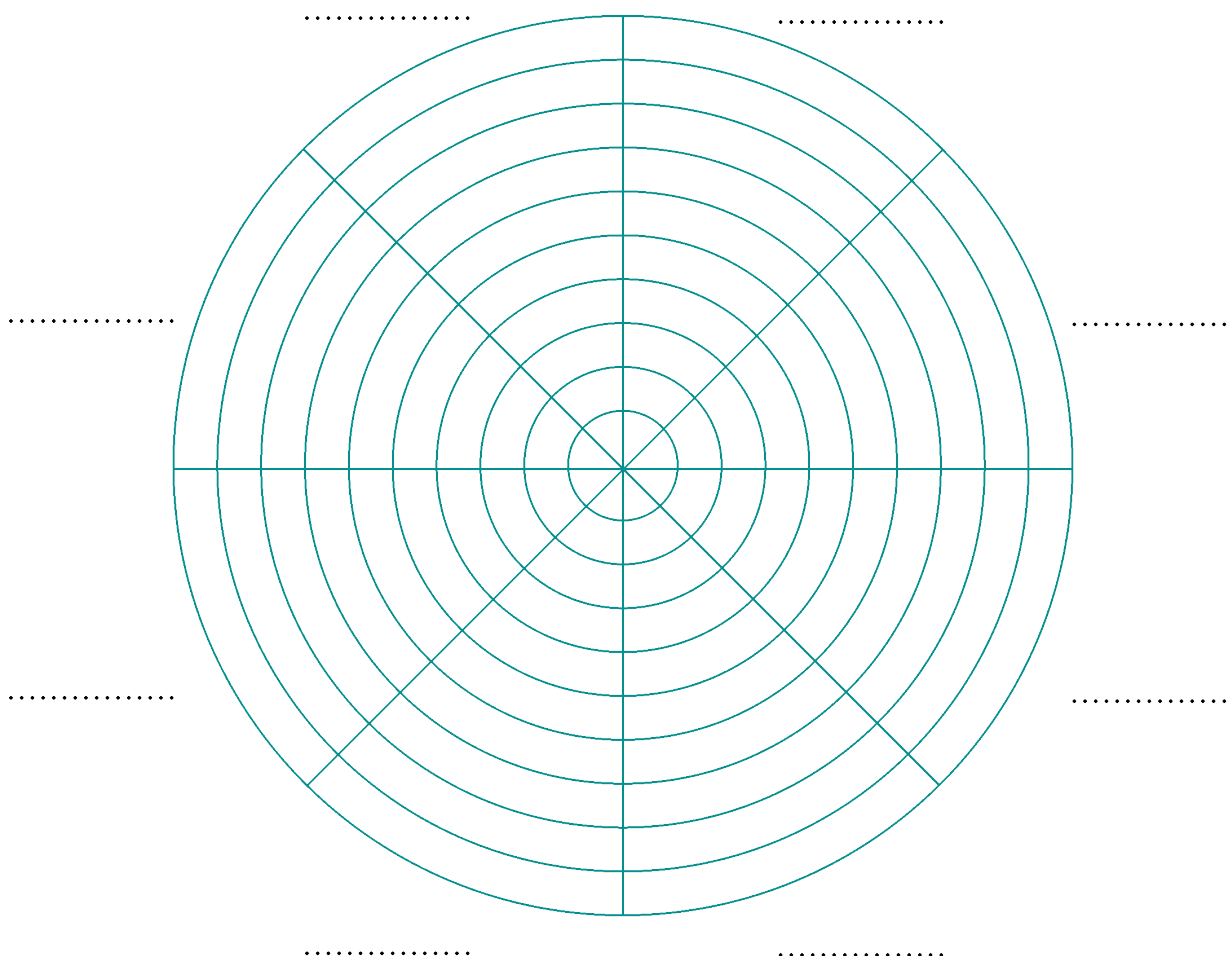
Zapisz to, co chodzi Ci teraz po głowie, co Cię martwi, zastanawia, spędza sen z powiek. Z jakimi wyzwaniem się mierzysz? Jakie decyzje chcesz i musisz podjąć?

Co jest dla Ciebie najważniejsze?

1 Co jest dla Ciebie aktualnie w życiu najważniejsze?

2 Koło życia

Wypisz 8 obszarów swojego życia, które są dla Ciebie istotne (np. zdrowie i sprawność fizyczna, rodzina i przyjaciele, partner, otoczenie, finanse, praca, rozwój osobisty, czas na wypoczynek i rozrywkę, pasja, standard życia, duchowość, niezależność, bezpieczeństwo itp.) i opisz nimi każdą część koła poniżej. Następnie zamaluj ją, zadając sobie pytanie „W jakim stopniu aktualnie jestem zadowolona z tego obszaru mojego życia?”. Zastosuj skalę 0 (wewnątrz koła)-10 (wszystkie zamalowane kręgi), gdzie 0 oznacza brak zadowolenia, a 10 – pełne zadowolenie.





Dodatkowe pytania:

A. Jak się czujesz ze swoim życiem, patrząc na zamalowane koło?

B. Co Cię w nim zaskakuje? Co odkryłaś?

C. Który z obszarów miał dla Ciebie szczególne znaczenie w tym roku?

D. Które z tych obszarów chciałabyś poprawić? Nad którymi będziesz chciała popracować?

(Uwaga! Nie muszą to być te obszary, które oceniasz najsłabiej, ale te, nad którymi chcesz popracować, ulepszyć).

E. Zmiana, w którym z obszarów będzie dla Ciebie AKTUALNIE najkorzystniejsza?

F. Jaką zmianę chcesz wprowadzić najpierw?

G. Jaki będzie Twój kolejny krok, żeby wprowadzić tę zmianę w życie?

Twoje cele zawodowe w minionym roku

1 Jakie cele wyznaczyłaś sobie na miniony rok? Oceń stopień ich realizacji.

Twój cel zawodowy	Stopień realizacji celu	Status realizacji celu (zrealizowany, w trakcie realizacji, odłożony w czasie, odpuszczenie, brak realizacji)

2 Jak czujesz się z realizacją swoich celów?

Zaznacz na skali poniżej swój poziom zadowolenia (skala 0 – bardzo źle; 5 – super).



3 Co sprawia, że tak się czujesz?

4 Jakie czynniki miały wpływ na stopień realizacji Twoich celów zawodowych?

Wspierające	Neutralne	Utrudniające

Podkreśl lub zaznacz kolorem, te które miały największy wpływ na realizację Twoich celów.

5 Jakie są Twoje długoterminowe cele zawodowe? W jaki sposób ten rok przybliżył Cię do realizacji Twoich długoterminowych celów zawodowych?

Miniony rok miesiąc po miesiącu

7 W tabeli poniżej zaznacz najważniejsze wydarzenia i momenty minionego roku. Weź pod uwagę różne obszary swojego życia, np. praca, rozwój, rodzina i przyjaciele, zdrowie, finanse.

STYCZEŃ	LUTY	MARZEC
KWIECIEŃ	MAJ	CZERWIEC
LIPIEC	SIERPIEŃ	WRZESIEŃ
PAŹDZIERNIK	LISTOPAD	GRUDZIEŃ

- Gotowe? Teraz wybierz z nich 3, które miały dla Ciebie największe znaczenie.
- Podkreśl lub zaznacz kolorem najważniejsze dla Ciebie wydarzenia.

Miniony rok był dla mnie...

- 1 Wyrzuć to, co masz w głowie odnośnie do minionego roku. Swoje odczucia, bez cenzury. To, co chcesz zapamiętać i to, o czym być może chcesz zapomnieć.

Miniony rok w Twojej karierze

7

Doświadczenie

Zapisz obowiązki, które wykonywałaś w tym roku (również dodatkowo), realizowane projekty (wykonywane w ramach pracy lub dodatkowo), wolontariaty itp. Staraj się być w tym jak najdokładniejsza i konkretna.

Następnie podkreśl lub zaznacz kolorem, które z tych obowiązków:

- sprawiały Ci przyjemność lub lubiłaś je wykonywać;
- nie sprawiały Ci przyjemności, nie lubiłaś ich lub chętnie oddałabyś je komuś innemu.



Edukacja

Zapisz szkolenia, kursy, warsztaty, studia, w których brałaś udział, certyfikaty, które uzyskałaś. Zapisz to, co wyciągnęłaś z nich dla siebie i stosujesz w swojej pracy.

Podkreśl lub zaznacz kolorem te z nich, które:

- najwięcej wykorzystujesz w praktyce;
- najbardziej Cię rozwinęły;
- chciałabyś używać więcej, ale nie masz do tego okazji.



Z czego jesteś dumna w minionym roku?

Pomyśl o wszystkich rzeczach, które Ci się udały w tym roku, z których jesteś dumna, które zrobiłaś dobrze w Twoim życiu zawodowym i okołozawodowym.

Pamiętaj! Mogą to być zarówno duże, jak i drobne sukcesy. Każdy z nas ma takie na swoim koncie :) Weź pod uwagę również to, co pozwoliło Ci poczuć, że potrafisz coś zrobić, zrealizować, dajesz sobie z czymś radę, jesteś skuteczna.

Podkreśl lub zaznacz kolorem 3 najważniejsze dla Ciebie.

4

Co w tym roku Ci się nie udało?

Pomyśl o wszystkich trudnych sytuacjach i rzeczach, które się nie udały w tym roku, uniemożliwiły lub utrudniły Ci działanie. Zarówno w Twoim życiu zawodowym, jak i okołozawodowym. Wypisz je poniżej.

Podkreśl lub zaznacz kolorem maksymalnie 3, które stanowiły dla Ciebie największe wyzwanie.

5

Analiza Twojego życia zawodowego

Wypełnij poniższą tabelkę.

WIEDZA:

Jaką wiedzę zdobyłaś w tym roku? Czego się dowiedziałaś?

UMIEJĘTNOŚCI:

Jakie umiejętności nabyłaś lub rozwinęłaś w tym roku? Czego się nauczyłaś?

MOCNE STRONY:

Jakie cechy oraz cele pomogły Ci osiągnąć sukces w tym roku, a jakie poradzić sobie z trudnościami? Co przychodziło Ci naturalnie i z łatwością?

POZOSTAŁE ZASOBY:

Jakie jeszcze zasoby posiadasz? Weź pod uwagę zasoby osobiste, materialne, kontakty...



Aktualna sytuacja

Zapisz plany i projekty, które aktualnie są w trakcie realizacji oraz te, które pojawiają się na horyzoncie i będziesz realizować je w niedługim czasie. Weź pod uwagę zarówno aspekty zawodowe, jak i prywatne.

Projekty/plany w trakcie realizacji	Projekty/plany na horyzoncie
ZAWODOWO:	ZAWODOWO:
PRYWATNIE:	PRYWATNIE:



Analiza otoczenia

Zapisz, jakie czynniki zewnętrzne mają aktualnie wpływ na Ciebie i zastanów się nad tym, które mogą Ci sprzyjać, a które zagrażać.

Szanse	Zagrożenia



Preferencje zawodowe

Zastanów się nad tym, co jest dla Ciebie aktualnie ważne w życiu zawodowym, a następnie zapisz swoje preferencje zawodowe. Czego chcesz w swojej pracy, a czego nie? Wypisz wszystko, co przychodzi Ci do głowy.

Weź pod uwagę między innymi: wykonywane obowiązki, wykorzystywane kompetencje, rodzaj wykonywanej pracy, godziny pracy, jej natężenie, stanowisko, lokalizację pracy, kulturę i atmosferę pracy, jej organizację, wynagrodzenie, sposób wykonywania swojej pracy, to, co sprawia, że łatwiej Ci się pracuje, a co utrudnia Ci pracę i wszystko to, co przyjdzie Ci do głowy.

W swojej pracy chcę...	W swojej pracy NIE chcę...

Wśród rzeczy, które chcesz w swojej pracy, zaznacz te, które są dla Ciebie:

- zupełną podstawą i wyznacz wśród nich priorytety;
- mile widziane.

Wśród tych rzeczy, których nie chcesz, również zaznacz najważniejsze priorytety.

Wnioski

1 Co zaskoczyło Cię w Twoim rocznym podsumowaniu zawodowym?

2 Czego nauczyłaś się o sobie, dzięki temu podsumowaniu?

3 Co dobrego dał Ci ten rok?

4 Co zostaje z Tobą na dłużej po tym roku?

5 Jakie są Twoje najważniejsze lekcje z minionego roku?



Czego potrzebujesz w przyszłym roku?

Zajrzyj do swoich notatek i zastanów się nad tym, czego chcesz w swoim życiu w przyszłym roku. Zapisz, co chcesz zacząć robić, czego chcesz w swoim życiu więcej, czego mniej, co chcesz zakończyć, a co chcesz kontynuować i pozostawić na tym samym etapie.

Chcę zacząć	Chcę więcej	Chcę mniej	Chcę zakończyć	Chcę kontynuować

Plany na kolejny rok

- 7 Zapisz wydarzenia i momenty, które będą miały miejsce w Twoim życiu (prywatnie i zawodowo) w najbliższym roku.

STYCZEŃ	LUTY	MARZEC
KWIECIEŃ	MAJ	CZERWIEC
LIPIEC	SIERPIEŃ	WRZESIEŃ
PAŹDZIERNIK	LISTOPAD	GRUDZIEŃ

2 Wydarzenia i plany, które będą miały miejsce, ale nie jesteś jeszcze pewna kiedy (i czy w ogóle).

3 Zadbaj o odpoczynek!

Jeżeli to możliwe, od razu zapisz, kiedy planujesz odpoczywać. Weź pod uwagę zarówno dłuższe wolne, jak i plan, jak zadbasz o stały poziom energii.

4 Jak chcesz zakończyć kolejny rok? Co chcesz osiągnąć?

5

Zapisz swoje cele na kolejny rok

Sformułuj cele, które chcesz zrealizować w najbliższym roku. Zastanów się, co one dokładnie dla Ciebie oznaczają, skąd będziesz wiedziała, że udało Ci się je zrealizować?

6

W jaki sposób przybliży Cię to do realizacji długoterminowych celów zawodowych?

7

Dlaczego osiągnięcie tego celu jest dla Ciebie ważne?

8 Jakie korzyści przyniesie Ci realizacja tego celu? Co może Ci dać?

9 Co osiągnięcie tego celu zmieni w Twojej rzeczywistości?

10 Realizacja celu

Zastanów się, co masz już w tym momencie, co pomoże Ci osiągnąć cel, a czego jeszcze potrzebujesz. Weź pod uwagę doświadczenia, wiedzę, umiejętności, mocne strony, pozostałe zasoby.

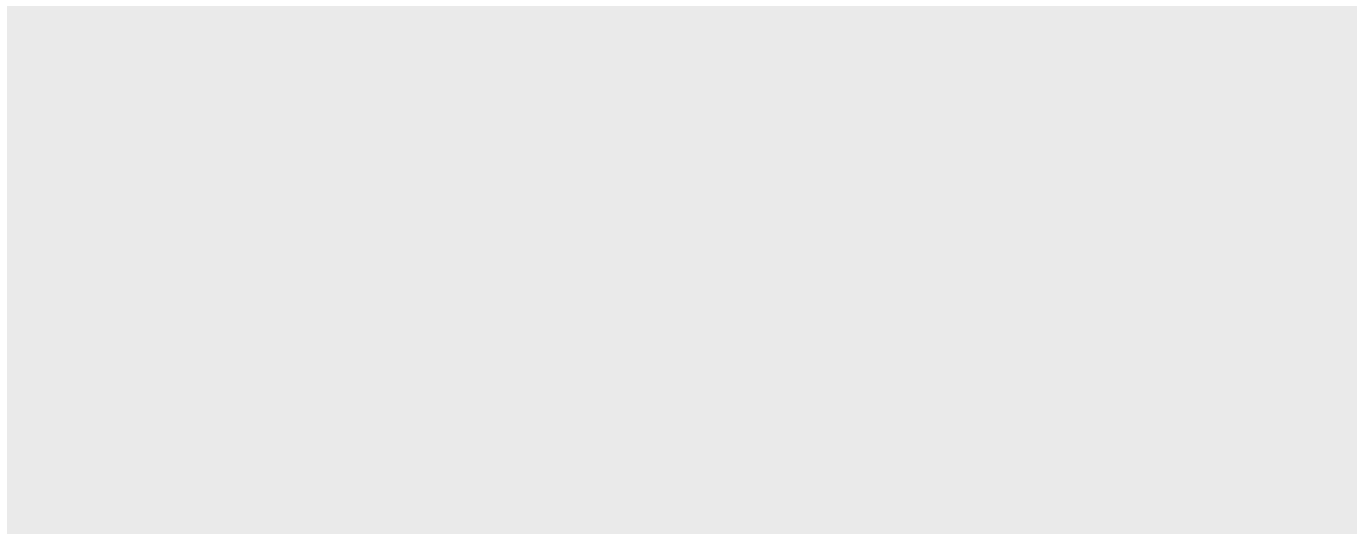
Co już mam, aby zrealizować cel?	Czego jeszcze potrzebuję, aby zrealizować cel?

11 W jaki sposób chcesz zrealizować ten cel?

12 Jaki będzie Twój kolejny krok do realizacji tych celów?

13 Co może Ci przeszkodzić w realizacji celu? Jak możesz się zabezpieczyć przed tą przeszkodą lub jak sobie z nią poradzisz, gdy rzeczywiście wystąpi?

14 Co i kto może pomóc Ci w realizacji tego celu?



A teraz? Działaj!
Powodzenia :)

Kasia Jackowska