



**Kariera
– czas na
zmiany!**

Spis treści

- 03 Jak znaleźć motywację do zmiany pracy?
- 06 8 sygnałów, że powinieneś zmienić pracę
- 08 Przygotuj się do zmiany, czyli trening mentalny w pigułce
- 10 Myślisz o zmianie pracy? Rok 2022 będzie Ci sprzyjać
- 12 7 kroków do nowej pracy
- 14 Kiedy zdecydować się na własny biznes?
- 16 Jak stawiać sobie wyzwania zawodowe?
- 19 Jak w miesiąc zmienić swoje życie?

Zainspiruj się
w Centrum Kariery Goldenline:
www.goldenline.pl/centrumkariery

Jak znaleźć motywację do zmiany pracy?

Winston Churchill powiedział, że „*poprawa wiąże się ze zmianami, doskonałość wiąże się z częstymi zmianami*”. Planowanie zmiany można porównać do remontu domu. Aby przeprowadzić całkowitą metamorfozę, musisz zdecydować: co, jak i kiedy chcesz zmienić. Musisz zaplanować efekt oraz to, jakich materiałów użyjesz, aby go uzyskać. Na etapie planowania dobrze jest sobie również uzmystwić, że siłą napędową zmiany są emocje, a nie logika

Gdyby logika kierowała człowiekiem, to ostrzeżenie: „Palenie papierosów powoduje raka płuc i choroby serca...” w zupełności by wystarczyło, aby zniechęcić palaczy do palenia. Lubimy myśleć, że działamy zdroworozsądkowo. Nic bardziej mylnego. **Człowiek działa pod wpływem emocji, impulsów i często jego działanie jest zupełnie nieracjonalne. Zaakceptowanie faktu, że człowiek działa pod wpływem impulsów i emocji pozwala obrać inną strategię działań.**

Po drugie powinniśmy skupić się na zadawaniu właściwych pytań. Niestety, jako dorośli tracimy tę cenną umiejętność. Jako dzieci zadajemy setki pytań każdego dnia: dlaczego, dlaczego właśnie tak to robimy, a dlaczego nie inaczej. Jako dorośli już ludzie przestajemy zadawać pytania, a przyjmujemy wszystko takim, jakim jest. Pewnie jako dorośli wycofujemy się z zadawania pytań, aby nie wyjść na tych, którzy czegoś nie wiedzą. W pracy chcemy być postrzegani jako profesjonalisci, a ekspert informuje, osądza, wyjaśnia, a nie stawia pytania. Niestety zapominamy, że to właśnie brak pytań odcina nas od poszukiwań, kreatywności i nowych odkryć. Pytania są siłą napędową naszego uczenia się i **rozwoju zawodowego**.

Dlaczego warto określać potrzeby, a nie tylko budować motywację?

Myśląc o motywacji do zmiany miejsca pracy, powinniśmy skupić się na powodzie, dla którego chcemy lub unikamy działania. Motyw powinien być połączony z autentyczną potrzebą, jaka w nas istnieje. Dlatego też warto odrzucić presję, społeczne oczekiwania, schematy i zastanowić się: czego my sami najbardziej potrzebujemy, co jest najważniejszą potrzebą – i na tym zbudować naszą motywację.

Jeżeli szczerze odpowiesz sobie na pytanie: „Dlaczego mam zmienić pracę”, jeżeli pokażesz swojemu zespołowi autentyczny motyw, który dotyczy potrzeb, to motywacja będzie naturalną konsekwencją.

3 mity psychologii motywacji

Piramida potrzeb Maslowa

Według tego popularnego mitu, człowiek, aby mógł się rozwijać (czytaj miał motywację do zmiany) konieczne jest zaspokojenie potrzeb niższego rzędu. Na samym szczycie tej piramidy jest samorealizacja.

Już na samym początku propagowania tej teorii przez współpracowników Maslowa, Bruno Bettelheim dość szybko ją obalił udowadniając badaniami, że nie ma żadnej zależności pomiędzy zaspokojeniem potrzeb wyższego i niższego rzędu. Z tego też powodu ludzie potrafią być zmotywowani do działania, pomimo braku realizacji ich potrzeb niższego rzędu.

Wystarczy pomyśleć o znanych artystach, aby uświadomić sobie, że rzadko mieli zaspokojone potrzeby podstawowe i często byli samotnikami lub ludźmi wykluczonymi społecznie (brak zaspokojonej potrzeby przynależności), a mimo to skupiali swoje działania na samorealizacji. A zatem możesz zacząć działać, pomimo braku zaspokojenia pewnych potrzeb.

Pozytywne myślenie wszystko zmieni

Gabrielle Oettingen i Doris Mayer przeprowadziły badania nad rolą pozytywnego myślenia w osiąganiu sukcesów. W tym celu badały studentów ostatniego roku studiów w procesie zdobywania pracy. Badani określali, jak często myślą pozytywnie i wyobrażają sobie swoją pracę marzeń i ich nowe życie z tym związane.

Po dwóch latach ponownie zbadano ankietowanych i okazało się, że osoby, które miały pozytywne wyobrażenia o swojej przyszłości, statystycznie miały gorsze rezultaty. Dlaczego? W rzeczywistości studenci pozytywnie myślący i snujący wizje pięknej przyszłości, wysyłali mniej aplikacji, a w związku z tym otrzymywali mniej propozycji pracy.

Podobne badania Gabrielle Oettingen wykonała w przypadku osób odchudzających się i efekty były podobne. Osoby pozytywnie myślące o rzuceniu wagi miały gorsze rezultaty w odchudzaniu, choć wykazywały się lepszym samopoczuciem (Journal of Personality and Social Psychology, 2002).

Jeżeli warto o czymś pozytywnie myśleć to o wizualizowaniu działania, które ma doprowadzić do celu, a nie samego celu. Wizualizowanie działania ma pomagać w szybszym i częstszym podejmowaniu aktywności, a nie snuciu mrzonek o niezależności finansowej, domu z basenem czy pracy marzeń. Można się napinać i natężyć, wyobrażając sobie nowe Ferrari, ale samo się nie zmaterializuje.

Muszę być mocno zmotywowany

Motywacja w ostatnim czasie stała się wymówką do porzucania lub w ogóle nie podejmowania działań. Często słyszymy: „nie mam motywacji”, a fakt ten, nie tyle ma tłumaczyć brak działań, ale wręcz usprawiedliwiać!

Pewien optymalny poziom motywacji jest najkorzystniejszy. Przy bardzo dużej sile motywacji niebezpiecznie wzrasta pobudzenie emocjonalne i nasza siła sprawcza jest dużo niższa. Badania pokazały, że przy trudnych wyzwaniach najlepiej sprawdza się niski poziom motywacji, a przy mniej skomplikowanych – wysoki.

O co chodzi?

Trzymając się przykładu pracy, gdy masz zbyt niski poziom motywacji to będziesz szukał pracy, ale mało skutecznie. Z kolei zbyt duża motywacja do szukania nowej pracy może powodować, że będziesz wykonywał bezsensowne ruchy i źle wypadał na rozmowach o pracę. Kiedy na studiach czy w szkole byliśmy wzywani do odpowiedzi i zapominaliśmy wszystkiego, czego się nauczyliśmy, a język plątał nam się z przerażenia – to był właśnie ten moment, gdy optimum motywacyjne zostało przekroczone. Motywacja była silna, ale, niestety, niska sprawność. **Siła motywacji powinna być odwrotnie proporcjonalna do trudności zadania.** To paradoks, który wydaje się nielogiczny, ale życie pokazuje jego słuszność.



8 sygnałów, że powinieneś zmienić pracę

Myśl o pracy przyprawia cię o mdłości? Zamieniasz się w kłębek nerwów zanim dotrzesz do biura? Każdy czasem ma problem, żeby zmotywować się do pracy. Jeśli jednak myśl o niej ciągle cię stresuje i odbiera chęć do wyjścia z domu, zastanów się, czy chcesz dalej tak funkcjonować. Czas spojrzeć prawdzie w oczy i zastanowić się dlaczego praca może stresować

Oto 8 sygnałów, że powinieneś zmienić pracę:

1. Boisz się wyjść do pracy

Nie masz motywacji, żeby rano wstać? Budzik dzwoni, a ty włączasz kolejną drzemkę? Jesteś mistrzem świata w odwlekaniu momentu wstania z łóżka, a tym samym wyjścia do pracy? To czas, żeby poważnie pomyśleć o swojej pracy. Co tak naprawdę ci przeszkadza? Masz problem z dokończeniem zadań, wpadłeś w monotonię, a może nie lubisz ludzi z którymi pracujesz? Ustal, co zniechęca cię do pracy i porozmawiaj o tym z przełożonym.

2. Wpadłeś w rutynę

Jeśli twój plan dnia stał się monotonny, a ty wciąż walczysz z nudą, pomyśl o kroku naprzód. Podobnie jeśli to, czym się zajmujesz zupełnie cię nie interesuje ani prywatnie ani zawodowo. Nie ma nic bardziej drażniącego niż poczucie bezsensu wykonywanej pracy. W takiej pracy nigdy nie będziesz w pełni zadowolony z życia i nie wykorzystasz pełni swoich możliwości. Nie trać czasu na pozostawanie w miejscu.

3. Czujesz, że utknąłeś

Masz wrażenie, że nauczyłeś się wszystkiego, czego mogłeś w obecnej pracy? Kolejny awans lub premia nie robią już na tobie wrażenia? A może wręcz przeciwnie – nikt nie liczy się z twoim zdaniem, twoje propozycje zmian są ciągle odrzucane, a ty czujesz się niepotrzebny? Nie czekaj, poszukaj dla siebie bardziej perspektywicznego miejsca. Nowe wyzwania przywrócą entuzjazm i motywację do działania.

4. Twoja firma upada

Wszystkie znaki na ziemi i niebie mówią, że firma nie radzi sobie najlepiej. Atmosfera w pracy robi się napięta, wszyscy boją się o swoją posadę, patrzą na siebie wilkiem. Firma nie przynosi zysków i nic nie wskazuje na to, że będzie lepiej. Jeśli nie masz bezpośredniego wpływu, żeby to zmienić, uciekaj z tonącego statku.

5. Czujesz się jak odludek

Idziesz do biura pełnego ludzi, a już wiesz, że nie zamienisz z nikim słowa. Nie nadajecie na tych samych falach, wyznajecie inne wartości, nie macie wspólnych tematów... Krótko mówiąc – nie potrafisz zgrać się z zespołem. Jeśli nie pasujesz do kultury firmy, nie będziesz czuć się dobrze. Zamiast się obwiniać, zastanów się, w jakiej firmie chciałbyś pracować i zmień to. Jeśli nie czujesz się ważnym elementem grupy, nie próbuj należeć do niej na siłę. Zmiana pracy jest jedną z cięższych decyzji, ale warto ją podjąć w trosce o własne zdrowie i spokój.

6. Szef cię stresuje

Jeśli twój szef wprawia cię w ciągłe poczucie paniki, a na samą myśl o rozmowie z nim nie śpisz po nocach, uciekaj! Nie warto współpracować z ludźmi, którzy nas nie szanują i nie doceniają.

7. Twój organizm buntuje się

Presja, stres, nieustanne napięcie, zmęczenie czy brak satysfakcji z pracy niekorzystnie wpływają na samopoczucie i widocznie odbijają się na zdrowiu. Jeśli tracisz lub przybierasz na wadze, cierpisz na nagłe zmiany nastroju lub popadasz w melancholię, rozważ inne opcje zawodowe – twoje zdrowie jest tego warte.

8. Nie masz czasu dla siebie

Jeśli pracujesz do późna w nocy, straciłeś ochotę na dbanie o siebie i nie troszczysz się o nic innego niż praca, bez wątpienia czas na zmiany. Znajdź pracę, która pozwoli ci mieć czas dla siebie. Nie ma sensu zarabiać na życie, jeśli nie masz czasu żyć.

Jeśli twoja praca daleka jest od pracy marzeń, przysparza ci więcej zmartwień niż satysfakcji i sprawia, że żyjesz w ciągłym stresie, zmień to. Nie pozwól, żeby negatywne emocje odbierały ci pewność siebie, wiarę w swoje możliwości i radość z życia. Perspektywa szukania nowej pracy początkowo może przerażać. Jednak strach przed zmianą mija, kiedy uświadomisz sobie, ile zdrowia kosztuje cię tkwienie w pracy bez perspektyw. Pamiętaj, że żadna praca nie jest warta twojego zdrowia. Chcesz przygotować się do zmiany stanowiska? Skorzystaj z **e-booka: Praca na własnych zasadach** i przygotuj się do poszukiwania idealnego miejsca pracy.

Przygotuj się do zmiany, czyli trening mentalny w pigułce

Początek roku to szczególny czas podsumowań i marzeń, moment, gdy częściej niż zwykle myślimy o zmianie nawyków, sposobu życia, znalezieniu lepszej pracy. Jak przygotować się do zmiany? Zapytaliśmy o to Danutę Kidawę – certyfikowaną trenerkę mentalną i ekspertkę mocnych stron

Noworoczne postanowienia mają krótki żywot – są robione pośpiesznie, hurtowo, na fali nieczym nieuzasadnionego entuzjazmu i bez planu działania. O tym, jak można się przygotować do zmiany, rozmawiamy z trenerem mentalnym, Danutą Kidawą.

Zacznijmy może od tego, czym w ogóle jest trening mentalny.

Najkrócej mówiąc, trening mentalny to praca nad własnym umysłem, nad rozwijaniem swojego potencjału. Oznacza to, że sprawdza się on nie tylko w sporcie (gdzie już jest szeroko stosowany i bardzo widoczny), ale także w biznesie, życiu zawodowym i prywatnym.

To metoda z pogranicza psychologii i coachingu, nastawiona na teraźniejszość i przyszłość oraz na działania, które przynoszą efekty w stosunkowo krótkim czasie. Nie jest jednak jednorazową pigułką, a raczej procesem. Podobnie jak trening ciała, także trening umysłu wymaga praktyki, systematyczności, konsekwencji i wysiłku, a z drugiej strony regeneracji i odpoczynku.

Czy to metoda dla każdego?

Zdecydowanie tak. Główne obszary zainteresowania treningu mentalnego wg metodyki MentalPower są niezwykle uniwersalne, ponieważ należą do nich m.in. pewność siebie, koncentracja, spokój wewnętrzny czy radzenie sobie z porażkami.

Warto podkreślić, że nasze narzędzia są nie tylko skuteczne, ale i proste. Z jednej strony są oparte na badaniach naukowych i doświadczeniu wielu osób, a z drugiej strony nie mają rozbudowanych instrukcji i zwykle nie wymagają żadnego sprzętu poza kartką i długopisem. Wystarczy je poznać, zrozumieć ich sens i choć raz zrobić z trenerem, by potem z powodzeniem wykonywać je w domu.

Jak wygląda sesja takiego treningu?

To zależy. Zwykle sesję zasadniczą poprzedza krótki wywiad telefoniczny lub mailowy, by poznać oczekiwania danej osoby czy wyzwanie, przed którym stoi. Od tego zależy przebieg

rozmowy oraz ćwiczenia wykonywane zarówno podczas sesji, jak i po niej. Jak już wspomniałam, w treningu mentalnym niezwykle istotna jest własna praktyka i systematyczność, a ja chętnie udzielam potrzebnego wsparcia także pomiędzy spotkaniami.

Założmy więc, że ktoś chce zmienić pracę i przychodzi do Ciebie po poradę. Jaki będzie plan działania?

W pierwszej kolejności trzeba poszukać przyczyny niezadowolenia ze stanu obecnego. Istnieje powiedzenie, że przychodzi się do firmy, a odchodzi się od szefa, ale to bardzo duże uproszczenie. Często okazuje się bowiem, że ten niedobry szef jedynie symbolizuje głębszy problem. Jeśli go nie znajdziemy, istnieje spore ryzyko, że za moment, w innej firmie i w zespole innych ludzi, sytuacja się powtórzy.

Tak naprawdę może się okazać, że na aktualnym stanowisku jest nam niewygodnie, bo działamy wbrew swoim wartościom albo nie mamy możliwości wykorzystywać swoich mocnych stron. Na przykład, w skrajnej sytuacji, wymusza się na nas działania nie do końca etyczne, bo stawiane są nierealne cele. Albo oczekuje się od nas notorycznie siedzenia po godzinach, podczas gdy naszą kluczową wartością jest rodzina i chcemy mieć dla niej czas.

Może się także okazać, że problemem nie jest branża, ale sam sposób wykonywania pracy. Na przykład, jeśli ktoś nie lubi sprzedawać ubezpieczeń, to może nie odnaleźć się także w sprzedaży produktów niefinansowych.



Myślisz o zmianie pracy?

Rok 2022 będzie Ci sprzyjać

Aż 95 proc. pracodawców objętych badaniem Hays Poland przewiduje, że w 2022 będzie prowadzić rekrutacje – wynika z badania opublikowanego w ramach raportu płacowego Hays 2022

Firmy przyzwyczały się do funkcjonowania w pandemii, a dynamika rynku rekrutacyjnego w 2021 roku pod wieloma względami przewyższyła oczekiwania. Znoszenie obostrzeń, wzrost aktywności biznesowej i akcja szczepień zmotywowały firmy do odbudowy zespołów i dalszych inwestycji – również w cenne kompetencje. Pracodawcy prowadzili liczne rekrutacje, poszukując zarówno specjalistów i menedżerów, jak i pracowników operacyjnych.

– Z perspektywy agencji doradztwa personalnego mogę śmiało stwierdzić, że aktywność rekrutacyjna firm w 2021 pod wieloma względami osiągała rekordowe poziomy. W większości obszarów specjalizacyjnych, po pandemicznym spowolnieniu nie ma już śladu, o czym świadczą wyniki naszego badania. W 2022 roku rekrutację planuje zdecydowana większość firm, najczęściej specjalistów w dziedzinie technologii, sprzedaży i finansów. W cenie będą zatem eksperci, którzy pozwolą firmom dotrzymać kroku globalnej transformacji cyfrowej oraz dopasować model funkcjonowania do nowych oczekiwań konsumentów – wyjaśnia Marc Burrage, Dyrektor Zarządzający Hays Poland.

Kto będzie szukać pracowników?

Chociaż wyzwania natury rekrutacyjnej oczekuje 43 proc. pracodawców (w porównaniu z 82 proc. w styczniu) aż 95 proc. pracodawców objętych badaniem Hays Poland przewiduje, że w 2022 będzie prowadzić rekrutacje. Jednocześnie 46 proc z nich oczekuje, że liczba prowadzonych procesów będzie większa niż ta odnotowana w minionym roku. Powodów takiego stanu rzeczy należy upatrywać w ogólnie dobrej kondycji firm działających na polskim rynku, ambitnych planach rozwojowych oraz stałym napływie nowych inwestycji zagranicznych. Pracodawcy zapytani o specjalizacje, których dotyczyć będą prowadzone przez nich rekrutacje, najczęściej wskazują:

- IT (40 proc. firm),
- sprzedaż (30 proc.),
- finanse i księgowość (26 proc.)
- oraz obsługę klienta i produkcję (po 25 proc.).

Wyniki badania jednoznacznie pokazują, iż rok 2022 będzie czasem kontynuacji trendu wysokiej aktywności rekrutacyjnej firm. Plany te mogą jednak zostać zweryfikowane przez kolejne fale pandemicznych obostrzeń, głównie w sektorach szczególnie narażonych na ich wdrożenie, i niesprzyjające inwestycjom wskaźniki makroekonomiczne.

Czas kandydatów

Najczęściej wskazywanym przez pracodawców powodem zaplanowanych rekrutacji jest rozwój biznesu i konieczność pozyskania nowych pracowników, często posiadających unikatowe kompetencje. Na drugim miejscu (33 proc. wskazań) pojawiła się jednak potrzeba znalezienia zastępstwa za pracowników, którzy zdecydują się odejść, a na trzecim (9 proc.) – zmiany strukturalne. Procesy rekrutacyjne przewidziane na 2022 rok często nie będą zatem powiązane ze zwiększeniem zatrudnienia, lecz naturalną rotacją pracowników oraz zmianą potrzeb kompetencyjnych organizacji.

Pracodawcy mają świadomość, że realizacja ich planów zatrudnienia może być niezwykle trudna. Wyzwań rekrutacyjnych spodziewa się aż 74 proc. z nich, co jest wynikiem o 34 pkt. proc. wyższym od poziomu uzyskanego w badaniu przeprowadzonym pod koniec 2020 roku. Trudności będą podyktowane szybkim odbudowaniem rynku pracy po pandemii oraz rosnącym zapotrzebowaniem na pracowników, którzy coraz częściej mogą wybierać najlepszą spośród kilku ofert.



7 kroków do nowej pracy

Od dłuższego czasu rozważasz zmianę pracy? Bijesz się z myślami, czy to właściwa decyzja? Rozpisz ten proces na siedem kroków i odważ się na zmianę

Znajdź nowy pomysł na siebie

Najlepsze zmiany w zakresie ścieżki kariery to takie, gdy pracownik odnajduje pracę, która jest jego pasją lub postanawia robić w życiu to, w czym jest naprawdę dobry. A jeszcze lepiej, gdy oba te przypadki łączą się w jeden. A Ty? Widzisz dla siebie taką drogę?

Rozważ wszystkie za i przeciw

Na spokojnie postaraj się spisać wszystkie argumenty, jakie przyjdą Ci do głowy za zmianą pracy. Następnie spróbuj przywołać wszystkie powody przeciwko takiej decyzji. Zapisz je na kartce i oceń ich wagę. Pamiętaj, że w **Centrum Kariery Goldenline**, znajdziesz wiele artykułów dotyczących poruszanej kwestii.

Odsuwając na bok emocje, które argumenty są bardziej przekonujące?

Ufaj swojej intuicji

Czasem Twoja racjonalna strona odradza Ci zmianę pracy, ale stale wracasz do tej myśli, nie możesz spokojnie spać i potencjalne plany nie dają Ci spokoju. Cóż, nikt nie powiedział, że wszystkie zmiany muszą być logiczne i pragmatyczne! Zaufaj sobie i daj sobie przyzwolenie na zmiany, których w danym momencie po prostu potrzebujesz.

Zabezpiecz sprawy finansowe

Zmiana pracy to duża rewolucja, a jedną z jej ciemniejszych stron mogą być przejściowe problemy finansowe. Zadbaj o swój komfort psychiczny i postaraj się o poduszkę finansową, która ograniczy Twój stres i da Ci komfort przy rozpoczynaniu nowego etapu życia zawodowego. Może to być równowartość 3 pensji, 6 rat Twojego kredytu mieszkaniowego albo okrągła kwota, która w razie czego zapewni Ci środki do życia, gdy początkowo nowa pracy dostarczy Ci więcej satysfakcji niż zarobków.

Postaw na networking

Gdy już odważysz się na zmianę, to dobrze się do niej przygotuj. Kto może Ci pomóc? Czy masz wśród znajomych kontakty, które okażą się teraz przydatne? Kto mógłby Cię polecić? Odpowiedź na te pytania jest zawsze tylko jedna – networking to podstawa.

Rozległa sieć kontaktów zawodowych ułatwia start nawet w zupełnie nowej branży. Poza tym możesz liczyć na rekomendacje, rady czy mentoring w zakresie Twojej nowej ścieżki kariery. Wykorzystaj kontakty, które już masz i staraj się zdobywać kolejne.

Wykorzystaj stres jako motywację

Nawet najlepiej przemyślany i przygotowany start w nowej pracy nigdy nie jest zupełnie wolny od stresu. Bądź na to przygotowany i nie pozwól sobie na utratę kontroli. Wykorzystaj zdenerwowanie jako dodatkową porcję motywacji, która doda Ci jeszcze więcej energii!

Daj sobie czas na błędy

Początkowo nie wszystko układa się tak, jak sobie zakładałeś? Nowa branża lub firma wcale nie jest mlekiem i miodem płynąca? To normalny etap. Po podjęciu decyzji bardzo często mamy tendencje do zauważania jej wad i mankamentów. Bądź świadomy tej fazy i daj sobie czas na trzeźwą ocenę. Z biegiem czasu zyskasz właściwą perspektywę.



Kiedy zdecydować się na własny biznes?

W życiu prawie każdego pracownika przychodzi taki moment, w którym myśli: „A może by tak rzucić to wszystko i założyć własną firmę?”. Część idzie za tym wewnętrznym głosem. Inni latami czekają na odpowiedni moment. Po czym poznać, że nadszedł?

Oto lista najczęstszych powodów, dla których decydujemy się na samodzielny start w biznesie:

Potrzebuję niezależności

Nie ma co ukrywać, że praca na etacie to konieczność dostosowania się do określonych zasad i reguł. Prowadząc własną firmę sam decydujesz o tym ile czasu pracujesz, ale ponosisz też pełną odpowiedzialność za osiągnięte efekty. Dokładnie z tego powodu część osób decyduje się na założenie własnej działalności, a inni zostają na bezpiecznym etacie. Jeśli więc masz kłopot z ułożeniem relacji z szefem, irytuje cię kontrola i rozliczanie z wykonanych zadań, a także masz wrażenie, że nie masz wpływu na procesy zachodzące w firmie to być może własny biznes jest dla ciebie dobrym pomysłem.

Znam branżę – chcę spróbować sam

To również częsty scenariusz wśród przedsiębiorców. Zwykle mają około 40 lat i ostatnią dekadę przepracowali w konkretnej branży. Po zdobyciu know-how w ich głowach kiełkuje pomysł, by swoje doświadczenie i kontakty wykorzystać budując własny biznes. Pamiętaj jednak, że aby zdecydować się na taki krok musisz być specjalistą w swojej dziedzinie i bardzo dobrze znać rynek na których chcesz działać. Tylko w ten sposób odniesiesz sukces.

Mam kontakty

Powszechnie wiadomo, że umiejętność budowania relacji jest siłą biznesu. Jeśli masz wiedzę, umiejętności i kontakty to masz prawie wszystkie elementy niezbędne do rozpoczęcia przygody z własnym biznesem. Pamiętaj jednak, aby zadbać o jakość tych kontaktów. Sukces w prowadzeniu własnej firmy zależy w dużej mierze od tego, jak silną jesteś marką, a silną markę buduje się poprzez rekomendacje. Ilu z Twoich znajomych poleciłoby usługi Twojej firmy?

Mam kapitał

Nie ukrywajmy. Biznes to również pieniądze. Mimo, że sam proces założenia firmy jest bezpłatny to jednak na start często potrzebny jest chociaż drobny kapitał. W zależności od tego, na jaki charakter działalności się zdecydujesz musisz pamiętać o tym, że rozwój biznesu kosztuje. Zabezpiecz środki na stronę internetową, promocję, materiały reklamowe, opłacenie biura rachunkowego. Dobrze jest też pamiętać, że rzadko która firma przynosi zyski od samego początku. Zabezpiecz zatem również swoje prywatne potrzeby materialne na okres 2-3 miesięcy.

Boje się, ale chcę spróbować

A może boisz się ryzyka? I dobrze. To znaczy, że myślisz racjonalnie. Rezygnacja z etatu i przejście „na swoje” to ryzyko. Zastanów się, czy może uda ci się je zminimalizować i przez jakiś czas łączyć prowadzenie firmy z pracą na etacie. Jeśli widzisz taką możliwość spróbuj pójść tą drogą. Zapewnisz sobie bezpieczeństwo i stabilizację, a przy okazji sprawdzisz się w roli przedsiębiorcy. Być może po jakimś czasie sam zdecydujesz się na tylko jedną formę pracy.

Decyzja o założeniu własnej firmy to milowy krok w karierze zawodowej. Niektórzy decydują się go zrobić na początku swojej drogi, inni w połowie, a jeszcze inni nie zdecydują się nie- go nigdy. Niezależnie od tego, jaką ścieżką pójdziesz musisz być przekonany, że to, co robisz jest dokładnie tym, co robić chcesz.



Jak stawiać sobie wyzwania zawodowe?

Większość z nas na polu zawodowych celów odnosi mniej lub bardziej spektakularne porażki. Jak zwiększyć swoją szansę na powodzenie? Najpierw przeczytaj ten artykuł, a potem wdrażaj w życie nasze rady

Udało się czy nie?

Pierwsza pułapka, w którą łatwo wpaść podczas ustawiania sobie wyzwań zawodowych, to ogólniki. Wyjaśnimy sedno sprawy na przykładzie. Często osoby, którym zależy na pięciu się w górę po szczebelkach kariery, chcą opanować umiejętność mówienia w języku obcym – najczęściej chodzi o angielski. Przyjrzyjmy się zatem postanowieniu w stylu „W ciągu roku nauczę się angielskiego.”

Czy wystarczy uczyć się tylko jednego słówka dziennie, za to przez okrągły rok? Tylko co, jeśli raz czy kilka razy się z tego nie wywiążemy? A może konieczne jest uzyskanie certyfikatu? A jeśli tak, to którego? Jest ich przecież wiele.

No właśnie – nie wiadomo. Wyzwanie jest sformułowane tak ogólnikowo, że nie jesteśmy w stanie na koniec zweryfikować jego realizacji. By uniknąć takich rozczarowań, wyznaczaj sobie konkretne, jasno sformułowane i precyzyjnie określone w czasie cele, np.

W ciągu 12 miesięcy zaliczę dwa semestralne kursy angielskiego (2 lekcje tygodniowo).

Do końca roku zdam egzamin FCE.

Do 30 maja samodzielnie przerobię podręcznik do nauki języka angielskiego w biznesie (tu warto zawrzeć, o jaki konkretnie podręcznik chodzi, ale też, gdzie, kiedy i jak często będziemy sami się uczyć oraz ile rozdziałów na miesiąc powinniśmy przejść).

Wszystko w Twoich rękach

Czasami zdarza się również, że wyznaczamy sobie cele, które nie w pełni zależą od nas. Najczęściej są to przypadki, kiedy w naszym przemyślanym, określonym w czasie i ambitnym wyzwaniu nie ma żadnej konkretnej czynności, której wykonywania moglibyśmy pilnować. To niestety prosta droga do niepowodzenia, któremu w pewnym sensie po cichu dajemy przyzwolenie już na samym starcie jakichkolwiek zmian.

Świetnym przykładem jest stwierdzenie „Będę zarabiał więcej”. Nawet jeśli dodamy dodatkowe uszczegółowienia typu „Za pół roku będę mieć wynagrodzenie wyższe minimum o 15%”, to nadal nie będzie to dobrze wyznaczony cel. Co prawda, jest on konkretny, osadzony w czasie,

realistyczny (przynajmniej tak zakładamy 😊) i weryfikowalny, ale czy na pewno mamy 100% kontroli nad planowanym sukcesem?

Otóż nie mamy. W tym przykładzie wyraźnie widać, że osoba wyznaczająca sobie cel zawodowy nie jest jedyną osobą, od której zależy powodzenie lub niepowodzenie tego planu. Bo nawet jeśli przez najbliższy kwartał okażemy się wyjątkowo skrupulatnymi pracownikami, weźmiemy na siebie więcej obowiązków, a na dokładkę z nawiązką zrealizujemy zakładane plany – to i tak podwyżki możemy nie dostać. Powody mogą być liczne – przedsiębiorstwo jest w trudnej sytuacji albo okres ewentualnych podwyżek przypada w firmie za ponad pół roku. Może też nasz pracodawca właśnie ogłosił nowe bardzo wartościowe benefity dla zespołu. Dużo na nich zyskamy, ale nie w formie gotówki.

Dlatego właśnie zdecydowanie lepiej tak ustawiać sobie wyzwania zawodowe (prywatne zresztą też), by ich realizacja zależała tylko od nas samych. Wtedy unikniemy rozczarowań. Ograniczymy też sobie możliwość ewentualnych wymówek – „Nic nie mogłem zrobić, bo przecież mój szef mnie nie lubi”, „Chciałam się mniej stresować, ale przez pandemię to nie mogło się udać.” Podsumowując, sugerujemy formułować swoje wyzwania w taki sposób, by zawierało się w nich nasze działanie. Chodzi o aktywność, którą my możemy – lub nie – podejmować i zależy to tylko od naszych wyborów.

Jak to sprawdzić? Podsuwamy kilka pytań, które pomogą to zweryfikować:

- Czy realizacja celu w pełni zależy ode mnie?
- Czy w moim wyzwaniu jest wskazana czynność, którą muszę podejmować, by osiągnąć sukces? Jaka to czynność?
- Czy jest ktoś, od kogo realizacja celu zależy bardziej niż od Ciebie?
- Inspirujący czyli jaki?

Prawdopodobnie czytając o wyznaczaniu celów, spotkałeś się z radami ekspertów, że Twoje wyzwania zawodowe powinny być dla Ciebie inspirujące. Jeśli zastanawiasz się, co to właściwie znaczy, to chętnie wyjaśnimy.

Chodzi tutaj o znalezienie balansu pomiędzy odwagą a czystym szaleństwem. Twój cel musi inaczej mówiąc być trudny do osiągnięcia, ale jego realizacja powinna być możliwa.

Przykładowo, założmy, że od trzech lat pracujesz w działach administracji, masz predyspozycje do bycia liderem i świetnie znasz się na wykonywanej pracy. Twoim ambitnym celem może być osiągnięcie pozycji Office Managera np. w ciągu najbliższych dwóch lat. Wiesz, że jeśli zdobędziesz certyfikat z języka angielskiego, zyskasz więcej doświadczenia i zrealizujesz dodatkowy kurs, to możesz z powodzeniem ubiegać się o awans. W obecnej albo innej firmie.

Jednak zakładanie, że uda Ci się zostać kierownikiem wieloosobowego działu administracji w przeciągu najbliższych trzech miesięcy, będzie zbyt optymistyczne. Bez wyjątkowo szczęśliwego zrządzenia losu, taki obrót rzeczy jest bardzo mało prawdopodobny. I w gruncie rzeczy sam wiesz to najlepiej, a już sama świadomość wpływa na Ciebie demotywująco. Dlatego zachowaj równowagę i wybieraj wyzwania, które z jednej strony będą dla Ciebie prawdziwą próbą sił, ale z drugiej są w pełni realistyczne.

O celach cicho sza

Pewnie myślisz sobie, że ogłoszenie przyjaciółom i rodzinie Twojego największego zawodowego celu to świetny pomysł. Przecież dzięki temu oni będą wiedzieć, co planujesz i to już samo w sobie będzie dla Ciebie bardzo motywujące. Nasi bliscy zwykle w takiej sytuacji starają się pokazać swoje wsparcie – życzą nam powodzenia, zapewniają, że z pewnością nam się uda. Brzmi motywująco! Nikt nie lubi nie dotrzymywać obietnic, więc będzie Ci jeszcze bardziej zależało na sukcesie, prawda? Otóż niestety to nieprawda. Jest dokładnie odwrotnie.

Neurobiolodzy w wielu badaniach dowiedli, że nasz mózg popełnia w tym zakresie zasadniczy błąd. Mianowicie okazuje się, że mówiąc komuś o swoim wyzwaniu i słysząc reakcję przyjaciół, nasz mózg odczuwa przyjemność. Nie byłoby w tym nic złego, gdyby nie fakt, że mózg interpretuje to uczucie jako nagrodę za zrealizowany cel. W efekcie nasz najważniejszy organ „myśli”, że już osiągnęliśmy zwycięstwo. Wyzwanie zrealizowane czyli sprawa załatwiona. Konsekwencją tego jest spadek naszej wewnętrznej motywacji.

Badania wyraźnie pokazują, że osoby, które pochwałyły się innym swoim celem, potem wkładały w jego osiągnięcie o znacznie mniej wysiłku niż ludzie, którzy trzymali buzię na kłódkę. Jeśli więc nie chcesz niepotrzebnie zmniejszać swoich szans – nie zdradzaj innym, do czego zamierzasz dążyć w ramach swojej kariery zawodowej.



Jak w miesiąc zmienić swoje życie?

Czy 30 dni wystarczy, by wprowadzić zmiany do swojego życia? Co zrobić, by lepiej funkcjonować zarówno w sferze zawodowej, jak i prywatnej? Na to pytanie w swojej książce odpowiada Edyta Zając. Zobacz, od czego zacząć zmianę życia na lepsze

Miesiąc na zmianę życia zawodowego

Na zmiany nigdy nie jest za późno. Postanowienia noworoczne, plany na kolejny rok, miesiąc czy tydzień... Co chwilę w głowie rodzą się nowe pomysły, jednak często brakuje nam odwagi do ich realizacji. Ile razy planowaliśmy zacząć coś... od poniedziałku, od Nowego Roku, od rocznicy urodzin? No właśnie! A gdyby tak przestać planować i od razu zacząć działać? Takie rozwiązanie sprawdzi się zarówno w życiu prywatnym, jak i zawodowym.

Przestań planować i zacznij realizować

Planujesz zmienić pracodawcę, ale nie robisz nic w tym kierunku? Zaczynj przeglądać **oferty pracy**, uaktualnij swój profil zawodowy w social mediach i przejdź do działania. Samo planowanie nie wiele wnosi, ważna jest realizacja, co potwierdza książka „30 Dni do Zmian. Dokonaj życiowej metamorfozy w kilka tygodni.” autorstwa Edyty Zając.

Zmień życie w 30 dni

Życie jest nieustanną zmianą. Rodzimy się maleńcy i bezbronni, rośniemy, zdobywamy nowe umiejętności, dojrzewamy, podejmujemy poważne obowiązki, starzejemy się. Świat wokół nas też nie trwa nieruchomy. To naturalne? W życiu nic nie jest stałe i nic nie jest wieczne. Niby to wiesz, ale czy czasem nie masz niepokojącego wrażenia, że owszem, ktoś stoi w miejscu? Ściślej Ty. Czasy się zmieniają, ludzie się rozwijają, a Ty w swoich oczach wciąż powtarzasz te same, mało efektywne, schematy zachowań?

Najwyższa pora coś zmienić!

Książkę Edyty Zając potraktuj jak osobisty przewodnik na najbliższe 30 dni i... zmień się. To od Ciebie zależy, jak będzie wyglądało Twoje życie jutro, za miesiąc i za rok. Im bardziej odwlekasz zmiany na lepsze, tym dłużej stoisz w miejscu. Nie trać więcej czasu na planowanie lepszego życia, tylko zacznij nim żyć.

Zmiana życia w 4 tygodnie

A gdyby tak wprowadzać zmiany tydzień po tygodniu? Autorka książki poleca metodę małych kroków do wielkich zmian. Zaczynij od wyrzucania. Temu poświęć pierwszy tydzień. Potem przejdź do próbowania nowych rzeczy. To będzie Twój kolejny, siedmiodniowy krok ku zmianie. W następnym tygodniu spróbuj perfekcyjnego stylu życia. Wreszcie – przygotuj się do funkcjonowania według planu i w sposób zorganizowany (tak, to działa!). A na koniec naucz się adaptować do niespodziewanych zmian i oczekuj kolejnych! Wykorzystaj nadarzające się okazje i zmień swoje życie zawodowe oraz prywatne.





Goldenline.pl to jeden z największych serwisów umożliwiających rozwój kariery Polaków. Aktualnie korzysta z niego niemal 3 miliony Polaków. W ramach Goldenline można nie tylko stworzyć swój profil zawodowy, otrzymać referencje od współpracowników ale także skorzystać z wartościowych treści i rozwijać swoje kompetencje zawodowe – także poprzez udział w szkoleniach, czy webinarach. Goldenline umożliwia firmom nie tylko budowanie wizerunku wiarygodnego pracodawcy, ale także korzystanie z różnorodnych narzędzi, m.in. zaawansowanej wyszukiwarki kandydatów, czy korzystania z opcji publikacji ogłoszeń.



Zajrzyj na:
www.goldenline.pl/centrumkariery