



СЕМІНАР

КАР'ЄРНИЙ РОЗВИТОК ТА САМОРЕАЛІЗАЦІЯ

Софія Березка

ПЛАН

- 01 Вступ та актуальність теми
- 02 Теоретична складова
- 03 Практичні вправи та дискусія
- 04 Запитання та рефлексія





”Професія - мрія”

Дайте відповідь на запитання:

- ким я хотів/ла стати у дитинстві та чому?
- ким я мрію стати зараз, чому?

У ЧОМУ РІЗНИЦЯ?

Робота

Кар'єра

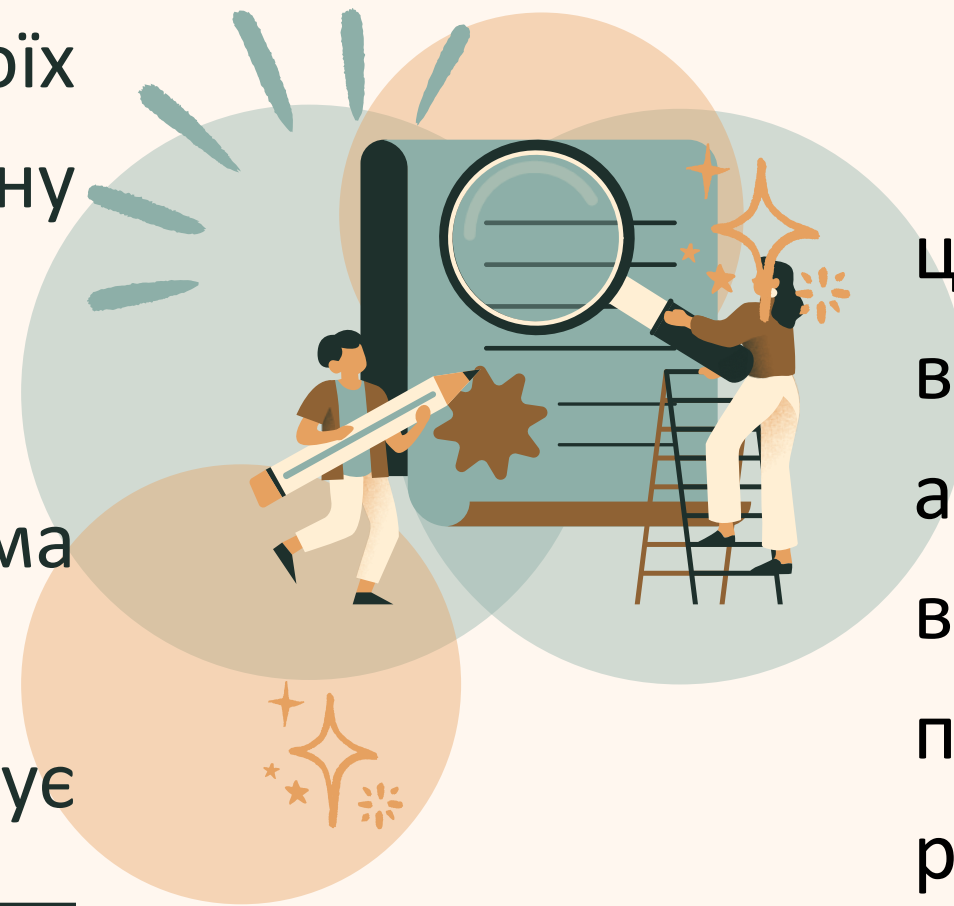


Покликання

У ЧОМУ РІЗНИЦЯ?

Робота - виконується за гроші, має суворі часові межі. По суті, це обмін своїх професійних знань на якусь матеріальну винагороду: гроші, бонуси, пільги.

Кар'єра - професійний шлях, система заохочень і підвищень, за якої бажана винагорода скеровує та мотивує професійний ріст. Головне в кар'єрі — перспектива, котру вам обіцяє та справа, якою ви займаєтеся.



Покликання

це якась справа, яку людина виконує незалежно від слави або успіху, а винагородою служить сама праця, робота, процес та результат — це джерела радості і задоволення.

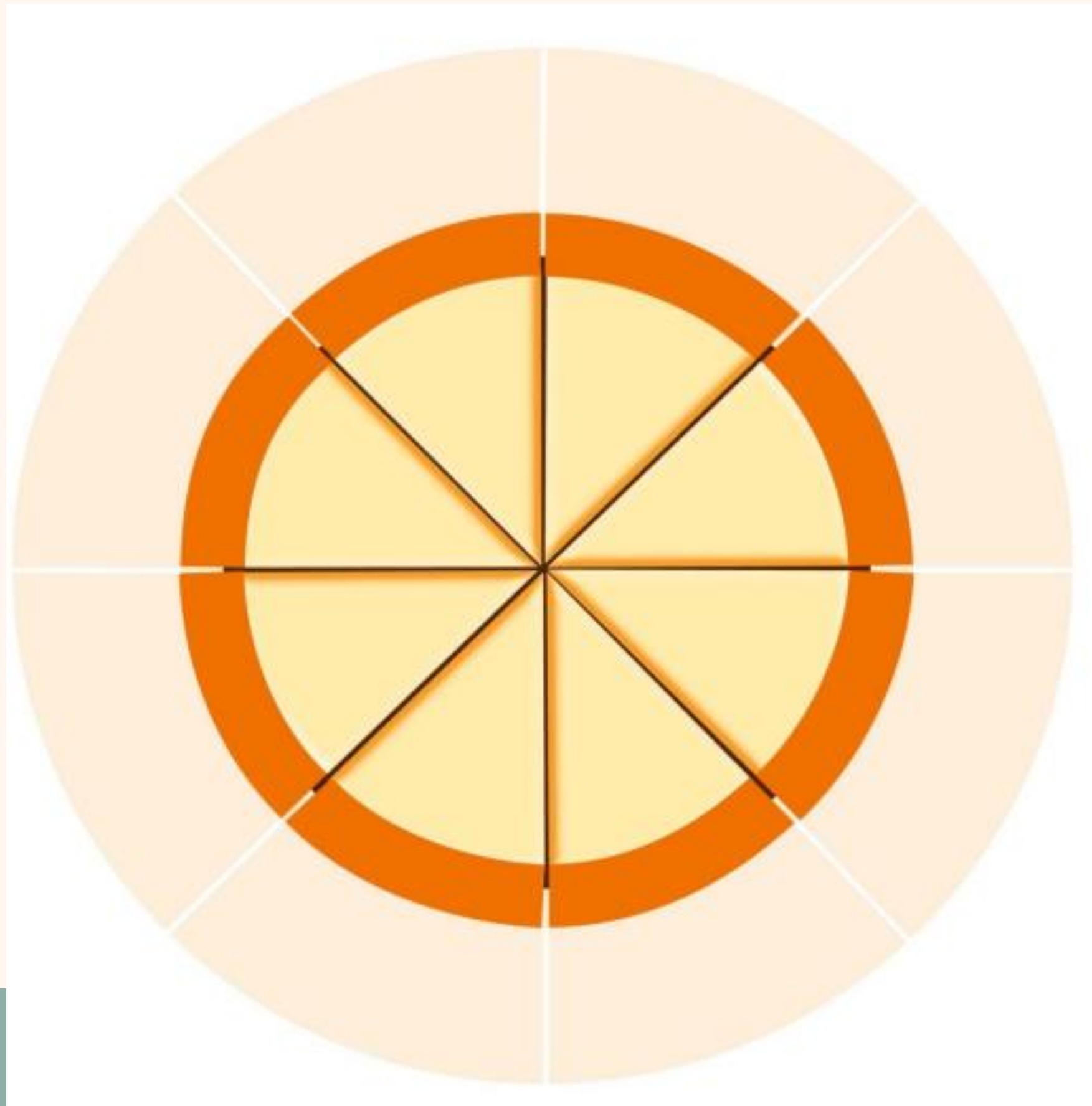
Чому у житті людини важлива кар'єра?



Коло запитань

- Що для мене значить успішна кар'єра?
- Які hard soft чи skills важливі для побудови успішної кар'єри?
- Чи можливо запланувати розвиток своєї кар'єри?
- Як знайти своє покликання?
- На що варто звертати увагу при плануванні власної кар'єри?





Піца інтересів

S - Strengths (silní stránky)

W - Weaknesses
(slabé stránky)

O - Opportunities (možnosti)

T - Threats (riziky)

SWOT-ANALÝZ

КАРТКА ЗДІБНОСТЕЙ. ПЛАН РОЗВИТКУ НАВИЧОК		
Карта здібностей		
<i>Професія:</i>		
	<i>Навички</i>	<i>Примітка</i>
Мої Hard skills		
Мої Soft skills		
Вимоги до спеціаліста на ринку праці		
Hard skills		
Soft skills		
План розвитку навичок		
1.		
2.		
3.		
4.		

Робота у парах.
Заповніть власну картку та обговоріть її у парі.

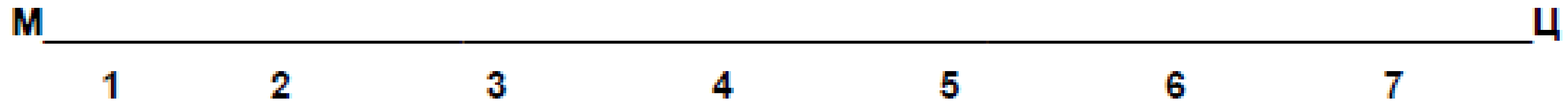
ПОСТАНОВКА КАР'ЄРНИХ ЦІЛЕЙ

Наведення прикладів Smart цілепокладання

SMART критерії	Негативні приклади	Smart цілепокладання
Specific. Ціль повинна бути Конкретною	<i>Стати фінансово незалежним.</i>	<i>Забезпечувати себе і платити за оренду житла</i>
Measurable. Ціль – Вимірна	<i>Стати фінансово незалежним.</i>	<i>Мати дохід 500 \$ / місяць</i>
Achievable. Ціль – Досяжна	<i>Подвоїти дохід.</i>	<i>Отримати підвищення на роботі.</i>
Relevant. Ціль – Актуальна	<i>Стати програмістом.</i>	<i>Зрозуміти: чи подобається вам працювати з кодом, або хочеться такий дохід як у програміста.</i>
Time-bound. Ціль – обмежена терміном	<i>Купити ноутбук. Поїхати до бабуні зимою</i>	<u>Смарт план на січень:</u> <i>Купити ноутбук (марка і т.д.) Поїхати до бабуні.</i>

Технологія перетворення мрії у ціль.

7 кроків від мрії до цілі:



- 1** крок – Як я впізнаю, що моя ціль досягнута? (опис результату, на який я орієнтуюсь)
- 2** крок – Чим я готовий “заплатити”? (фінансові обмеження, часові затрати тощо)
- 3** крок – Коли я досягну своєї цілі? (дата або певне досягнення).
- 4** крок – Труднощі і внутрішні перепони (описати, що мені може завадити)
- 5** крок – Яку винагороду я отримаю? (моральну, естетичну, фінансову тощо)
- 6** крок – Письмовий договір з собою (прописування коротких етапів)
- 7** крок – Щоденне читання договору вголос (або інша мотиваційна складова)

МІЙ КАР'ЄРНИЙ ПЛАН. ДОСЯГНЕННЯ КАР'ЄРНИХ ЦІЛЕЙ

Чого я хочу?	Якими якостями я маю володіти, щоб досягнути своєї цілі?	Що я маю знати, щоб досягнути цілі?	Що для цього маю вміти?	Що я маю зробити? Покроковий план..	Строки виконання	Хто мені в цьому допоможе?
				1... 2...		

THANK *You*



Sofia Berezka, Ph.D.

učo 531326

Konzultantka psychologického a kariérního poradenství
KarCentr MU

☎ 777 496 997 ✉ 531326@mail.muni.cz

📁 Vložení souborů do Úschovny