

MUNI
КС

САМОПІЗНАННЯ ПІД ЧАС ПЛАНУВАННЯ КАР'ЄРНОГО ШЛЯХУ

3 семінар

Софія Березка

План

- ✓ **1. Вступ та очікування від семінару**
- ✓ **2. Виконання практичних вправ**
- ✓ **3. Питання-відповіді. Дискусія**
- ✓ **4. Зворотний зв'язок**

MUNI
КС

Ваші очікування



Що
бажаєте

- знати

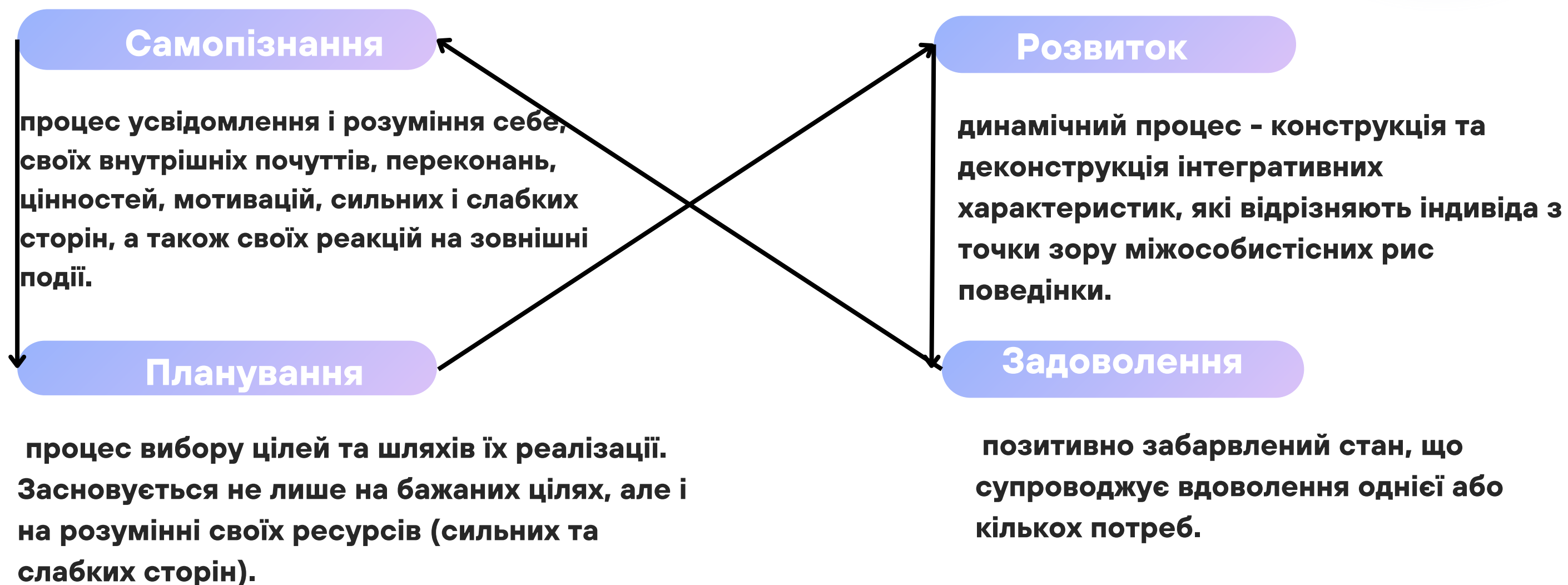
- уміти

M U N I
K C

Пізнання себе є початком мудрості.

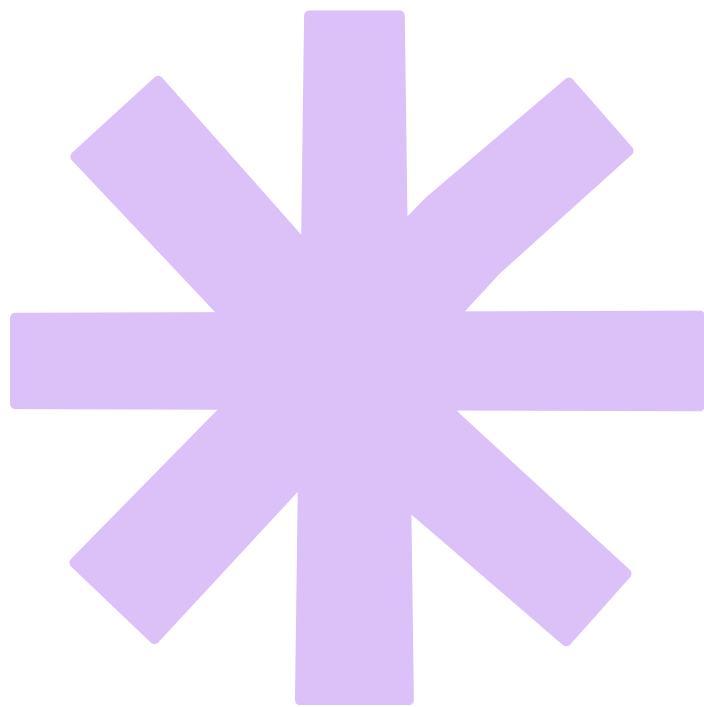
Сократ

Взаємозалежні
складові:



Чому важливо
пізнати себе?

Складові самопізнання



Хто Я?

- ✓ Компетенції
- ✓ Цінності
- ✓ Особистісні особливості

Чого я хочу?

- ✓ Прийняття рішень
- ✓ Бачення та цілі
- ✓ Планування та мотивація

Компетенції

ЗУН,
що я вмію?



Цінності

Що я ціную/що для
мене важливо?



Особистісні особливості

Який/яка Я? Де мені добре?



Хто я?

Чи можу я описати себе/ що вмію/ що знаю/ що бажаю?

Що писати в CV?
Про що говорити
на співбесіді?

Що я вмію/ не
вмію робити?

Що мені потрібно
покращити/
розвинути/
сформувати?

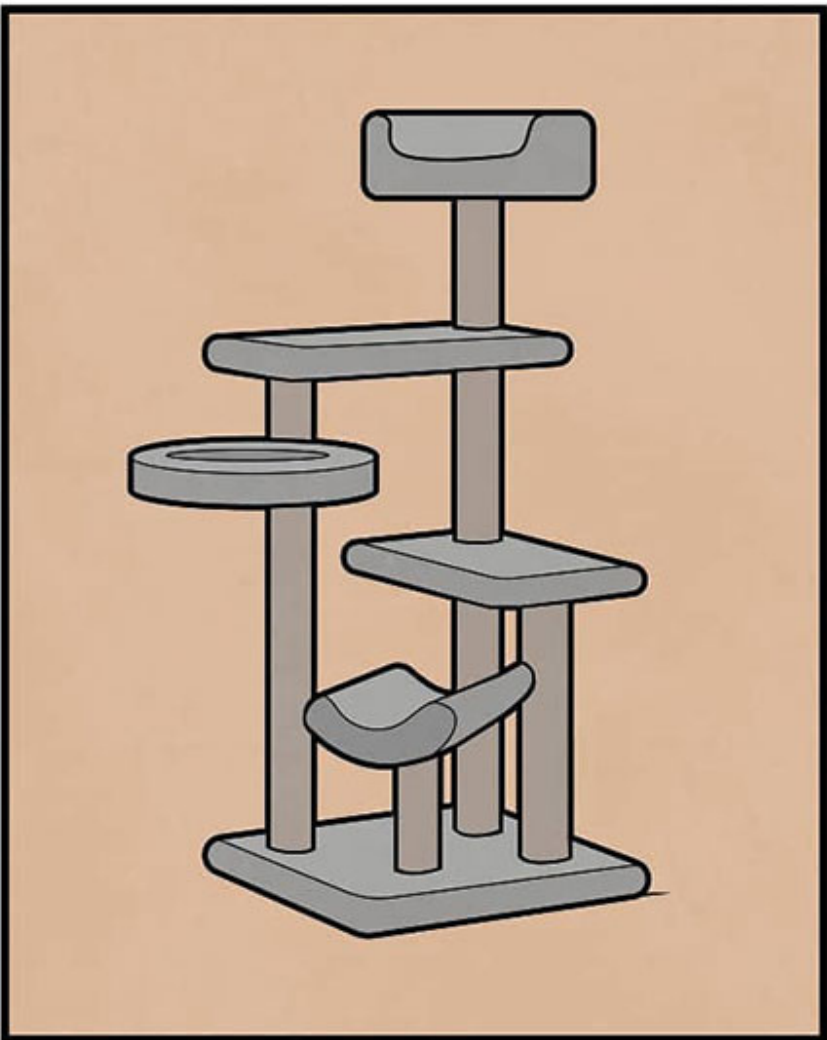
На що я не
погоджуюсь?

Що хочу від праці/
життя?

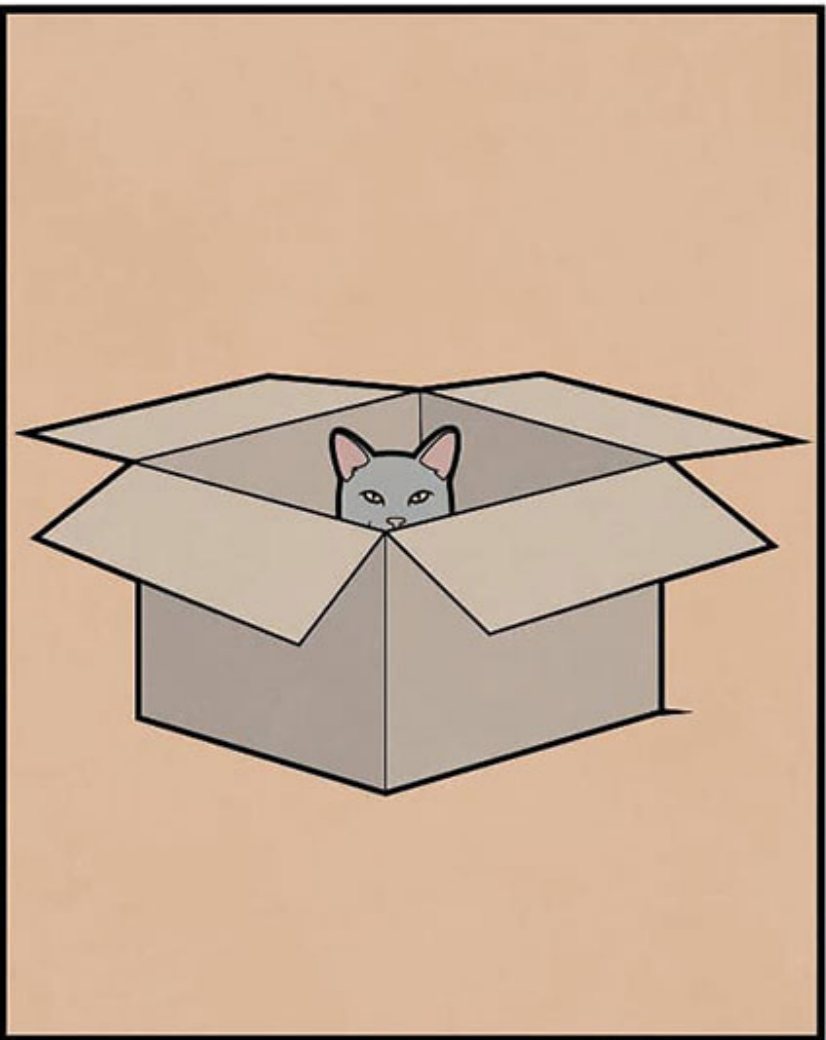
- Чітке та конкретне усвідомлення чого хочу, що вмію
- Більше можливостей знайти працю, яка буде подобатись
- Легша адаптація
- Легше планування та саморозвиток

Чому самопізнання
важливе для розвитку
кар'єри?

YES,



BUT



©_yes_but



Як ми усвідомлюємо, хто
ми є і що ми можемо
зробити

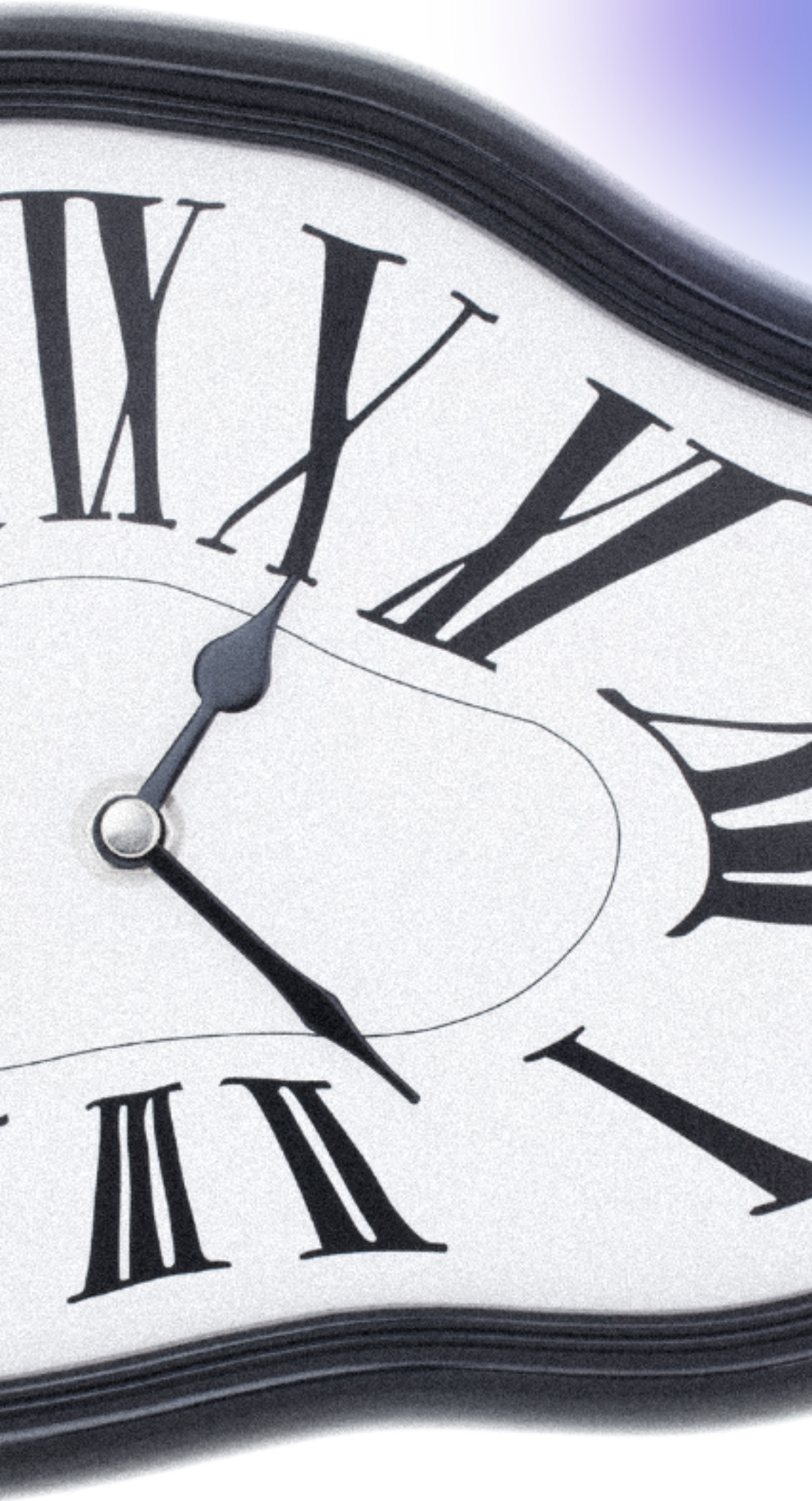
MUNI
КС



Джастроу



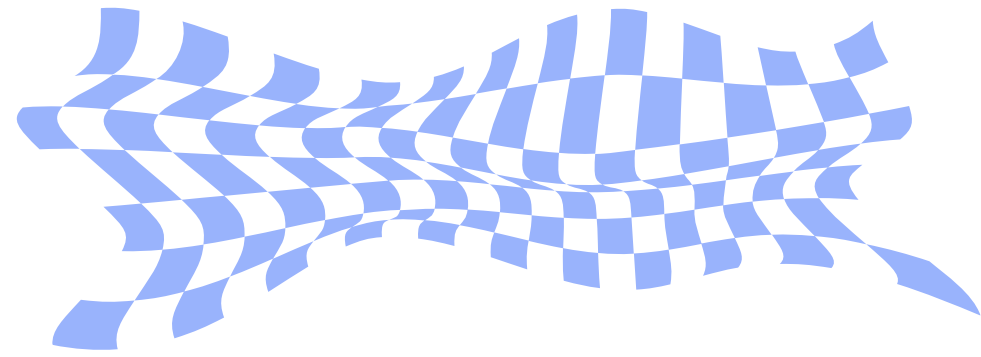
Як ми усвідомлюємо, хто
ми є і що ми можемо
зробити



Самопізнання схильне до викривлення

- ✓ Які викривлення ви знаєте?
- ✓ Як можна їх мінімалізувати?

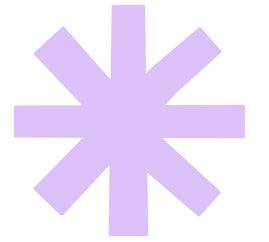
MUNI
КС



- бачення себе в кращому світлі (захист Его)
- перебільшена самокритика
- нестача інформації (оцінюю лише невелику частину, зосереджуюсь на вузькому зрізі)
- пророцтво, що самоздійснюється
- упередженість
- нерелевантні соціальні порівняння та припущення
- надмірна довіра до тестів і моделей (не тільки в інтернеті)
- стереотипи, упередження, культурні стереотипи (він добре знає біологію та хімію, він буде лікарем)

- усвідомлення (знання їх)
- порівняння кількох думок і поглядів
- використання декількох методів одночасно
- рефлексія про минуле і сьогодення
- пробувати щось нове, ламати стереотипи
- незалежний погляд (консультування, терапія, коучинг, ...)
- моделі та структури, яких ми не знаємо

Когнітивне упередження в самопізнанні

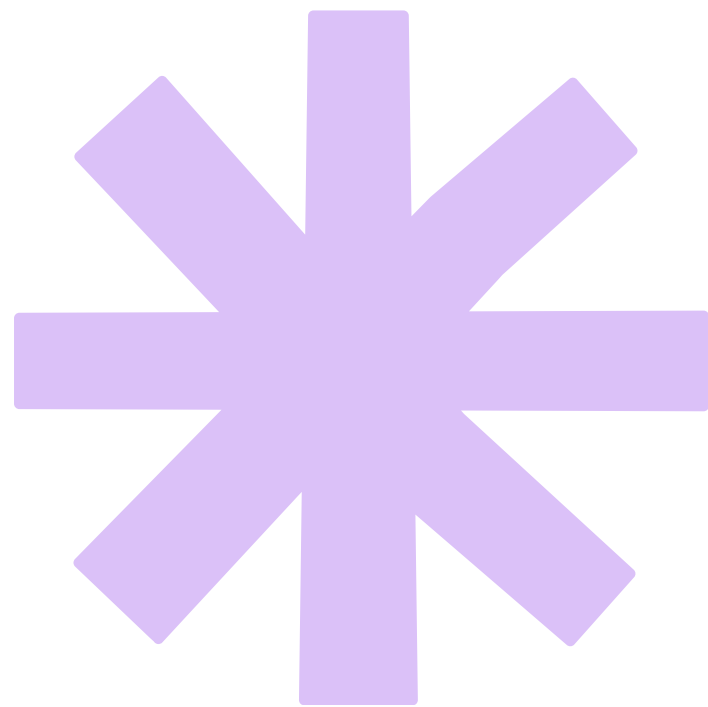


- **Намагання бути гарної думки про себе**
- **Перебільшена самокритика**
- **Погляд на себе зазвичай суб'єктивний**
- **Соціальне порівняння**

=> звідси консультації, коучинг, психологи :)

Методи самопізнання

MUNI
КС



- ✓ саморефлексія (думаю, відчуваю, роблю/переживання, досвід, зараз і раніше)
- ✓ відмінності в поведінці залежно від контексту
- ✓ інші люди та зворотній зв'язок
- ✓ результати тестів на продуктивність
- ✓ результати особистісних опитувальників

- Скільки вільного часу я маю щодня? Чи добре я використовую свій час?
- Які цілі я поставив/ла перед собою в житті? Чи вдається мені досягти цих цілей?
- Коли я востаннє виходив/ла за межі своєї зони комфорту?
- Чого я боюся у своєму житті?
- Без чого я не можу жити?
- В якій діяльності я відчуваю найбільше енергії?

- Скільки вільного часу я маю щодня? Чи добре я використовую свій час?
- Які цілі я поставив/ла перед собою в житті? Чи вдається мені досягти цих цілей?
- Коли я востаннє виходив/ла за межі своєї зони комфорту?
- Чого я боюся у своєму житті?
- Без чого я не можу жити?
- В якій діяльності я відчуваю найбільше енергії?

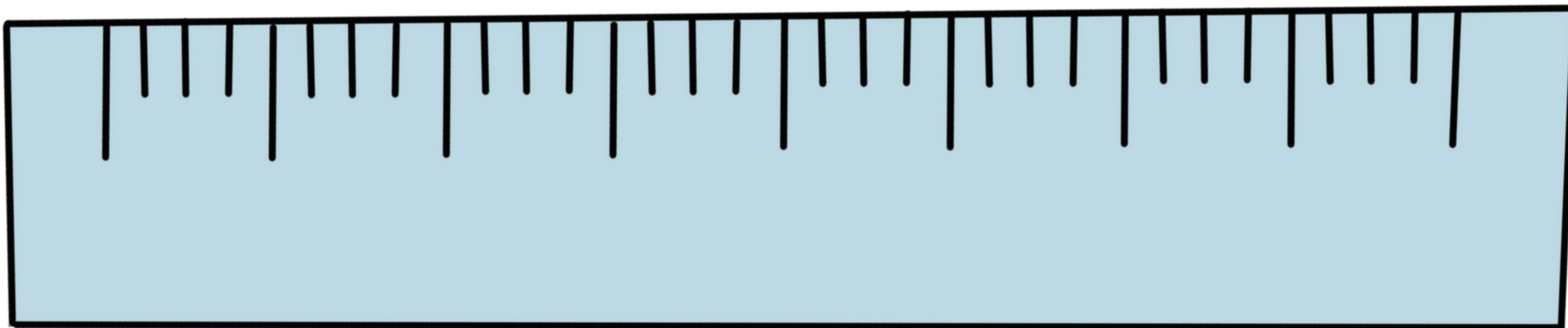
M U N I
K S

- Любов
- Розваги
- Робота
- Здоров'я



0

Макс



Вправа для самопізнання

Компетенції

Звичайні/Загальні

Спеціальні/
Тверді/Hard

Career Management
Skills

Соціальні/М'які/Soft

Який розподіл
компетенцій ви знаєте?

Компетенції

- 1. Проектування електромоделей**
- 2. Позитронно-емісійна томографія**
- 3. Скейтбординг**
- 4. Приготування кави**
- 5. Аналіз даних**
- 6. Програмування на Python**
- 7. Статистичні нелінійні моделі**
- 8. Когнітивно-поведінкова терапія**
- 9. Заповнення податкової декларації**
- 10. Виготовлення виробів з дерева**
- 11. Гнучкість**
- 12. Презентаційні навички**
- 13. Ділова англійська мова**
- 14. Господарське право**
- 15. Медіаграмотність**
- 16. Лідерство в команді**
- 17. Прийняття рішень під тиском**
- 18. Когнітивні навички та інтелект**

**Який розподіл
компетенцій ви знаєте?**

Компетенції

Звичайні/Загальні

Потрібні на всіх позиціях
(інтелект, письмо,
читання)

Career Management Skills

Спеціальні/ Тверді/Hard

Потрібні для певної
професії (кризова
інтервенція)

Соціальні/М'які/Soft

Особистісні/конкурентоспроможні
(асертивність, комунікативність,
флексибільність)

Який розподіл
компетенцій ви знаєте?

Визначте 2-3 свої найсильніші
компетентності

Проаналізуйте та представте їх за
методикою

Дайте зворотний зв'язок у трійках

- **knowledge** (знання: знаю де в Брно паби)
- **skills** (навички: умію готувати каву)
- **abilities** (здібності: флексебільність)
- **others** (інші)

- Що рухає мене вперед?
- Що мене мотивує?

Сім'я, кар'єрний ріст, виклик, творчість,
прийняття рішень, незалежність,
розташування (близькість), регулярність,
безпека, безпека, дружня атмосфера, соціальна
значущість, подорожі, вплив, престиж

Чи можуть цінності змінюватись?

Цінності!



- **Що мені подобається? Що мені підходить?**
- **Хто я? Яка я людина?**

- Саморефлексія
- Зворотній зв'язок
- Терапія, коучинг, консультування
- Різні контексти та відмінності в поведінці
- Психодіагностика

Навіщо розбиратися з особистістю?

- близькість орг. культури
- команда та робочий колектив
- приємна соціальна взаємодія
- вимоги до старанності, змін, ...
- задоволення
- продуктивність?

Для роздумів

- Хто я?
- Що мені подобається, а що ні?
- Де і коли мені добре, а де погано?
- З ким мені добре, а з ким погано?
- Без чого я можу обійтися?

Д/з: Як мене бачать інші?

- ✓ Спробуйте подумати/обрати когось із вашого оточення (можливо, кількох людей) і порівняти свої відповіді на запитання для самоусвідомлення з тим, що обрані вами люди, ймовірно, відповіли б про вас.
- ✓ Де ви бачите найбільші збіги, а де - протилежні?



Відповідність між людиною та організацією

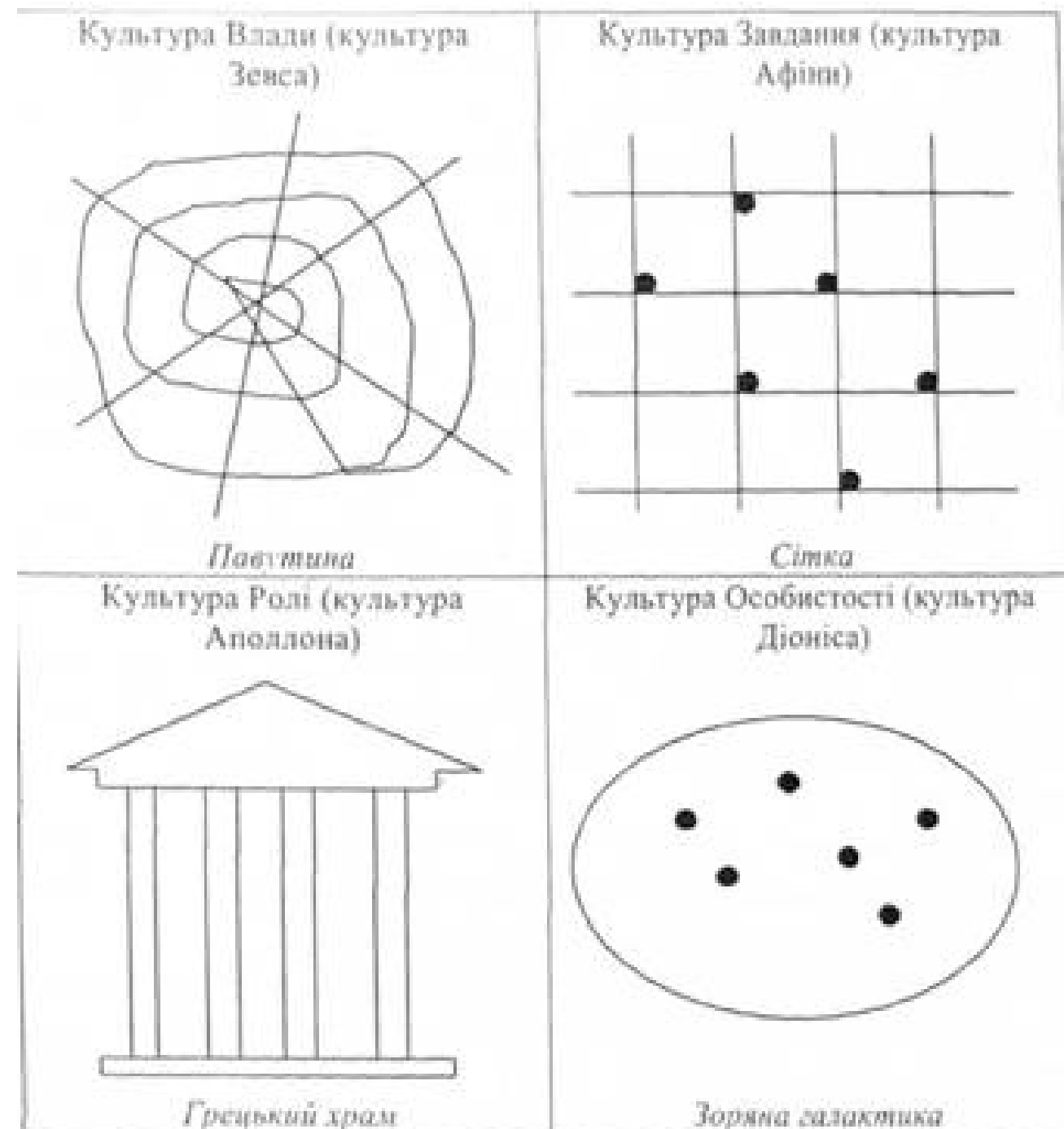


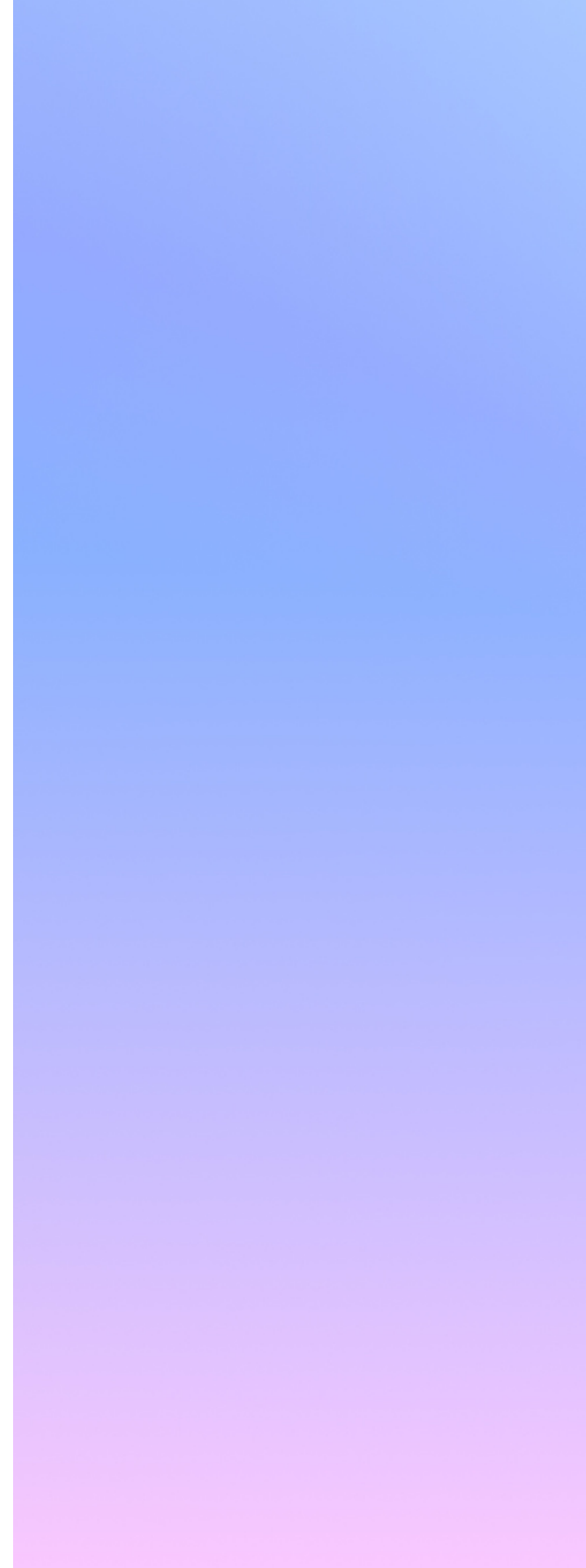
Рис. 8.1. Типи організаційних культур (за С. Хенді)

Опишіть ідеальну роботу за наступними критеріями

- гнучкість графіку, правила колективу, поведінка керівника;
- міра контролю, частота зустрічей, тиск на продуктивність, стабільність;
- бонуси, ієрархія та структура орг., професіоналізм чи дружба

M U N I
K C

Що сподобалось найбільше?



Запитання?



Sofia Berezka, Ph.D.

učo 531326

Konzultantka psychologického a kariérního poradenství
KarCentr MU

☎ 777 496 997

✉ 531326@mail.muni.cz → berezka@kariera.muni.cz

📁 Vložení souborů do Úschovny

