

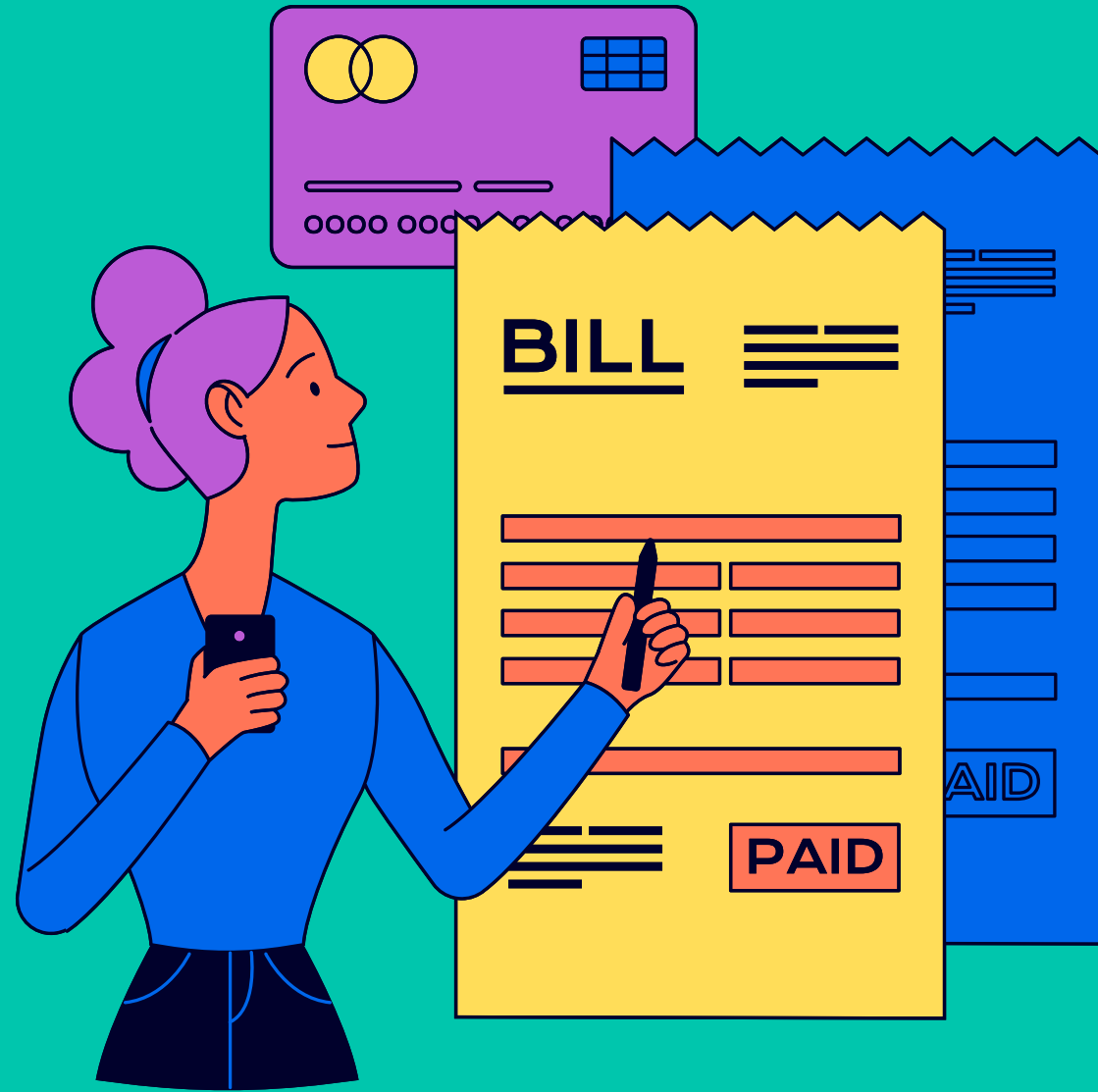
MUNI
КС



**Уміння вирішувати та
обирати під час
побудови кар'єри**

Start

Софія Березка



План

1. Що таке кар'єрне рішення
2. Парадокси рішення
3. Успіх кар'єрного рішення
4. Алгоритм рішення
5. Техніки вирішення

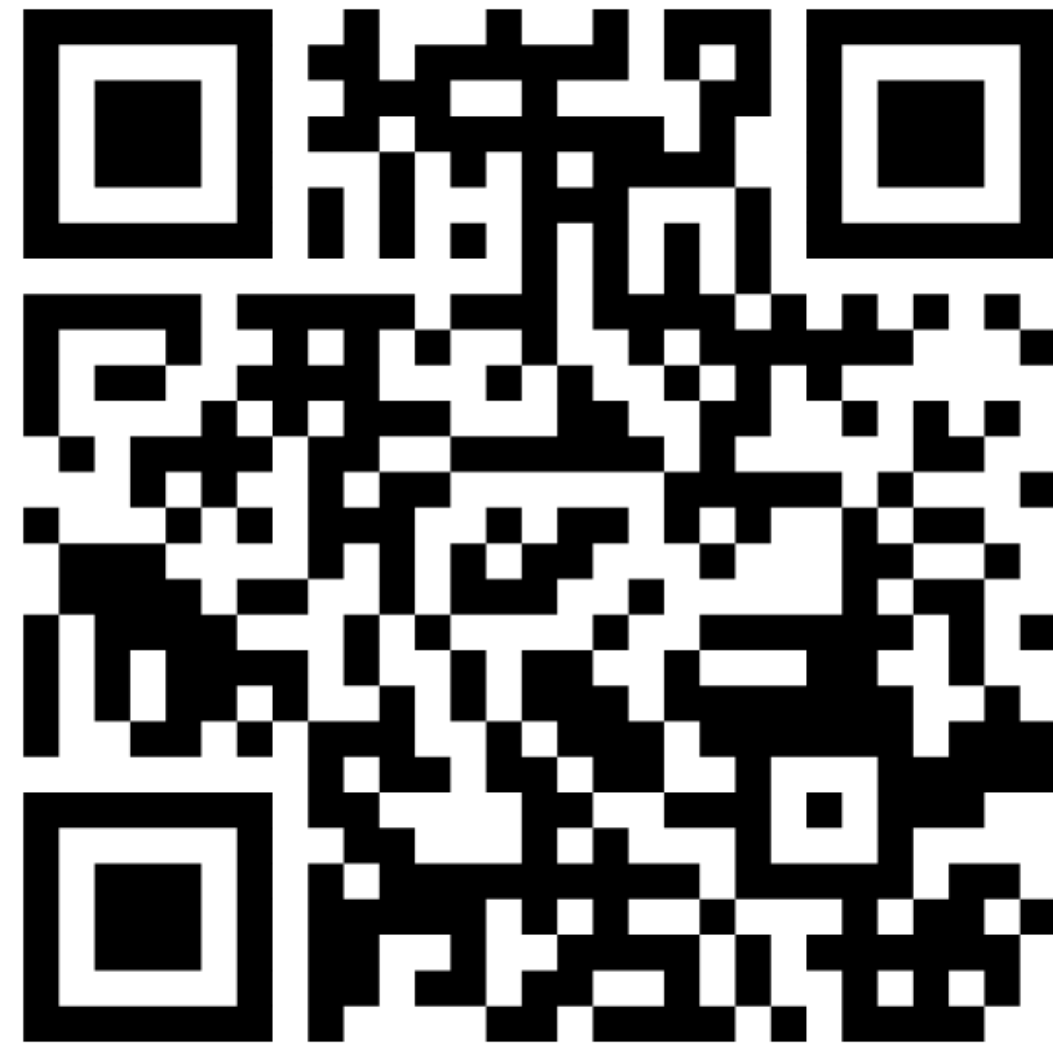


Що включає в себе кар'єрне рішення?



MUNI
КС

Кар'єрні рішення - ваш досвід



Великі життєві
рішення для нас
складні...



1. Парадокс вибору

Забгато варіантів призводить до:

- Тривога, невдоволення
- Низька мотивація

Як уникнути перевантаження?

Розділіть на менші кроки



M U N I
K C

2. Ми не маємо ВСЮ необхідну інформацію

Ми працюємо з доступною
інформацією в даний час




3. Ми боїмося щось втратити

- Оцінка в моменті
- Потенційні втрати: вегетативна реакція, стрес
- Безпека перш за все - ми переоцінюємо ймовірність невдачі/уникаємо ризику



M U N I
K C

- Роботи на все життя немає
- Портфоліо Кар'єри /Кар'єрні компетенції
- Професійне спрямування
 \neq
вибір професії



4. Поточні очікування щодо роботи

M U N I
K S

- Можливості подальшого навчання
- Варіанти кар'єри (вибір компанії, посади).
- Дві або більше конкретних пропозицій
- Продовжити навчання?
- Спрямування кар'єри



**Кар'єрні
рішення**

Мінливість кар'єри

2 основних підходи до управління кар'єрою:

самоуправлінський підхід

ціннісно-орієнтований підхід



Самоуправлінський підхід

віра в те, що я відповідаю за свою кар'єру -
якою мірою я в це вірю?

Це пов'язано з адаптивністю, організаційною
відданістю, передбачуваною здатністю
отримати нову роботу, більш частим пошуком
роботи, більшим задоволенням роботою та
кар'єрою



Кар'єра, орієнтована на цінності

переконавання, що я дотримуюся власних цінностей у своїй кар'єрі (які можуть не збігатися з організаційними чи соціальними цінностями).

Комбінації та виникнення типів (Холл):



- Залежний (низька цінність, низький самоконтроль).
- Ригідність (висока цінність, низький самоконтроль).
- Реактивний (низька цінність, сильно спрямований на себе).
- Трансформаційний (висока цінність, високосамостійний).

Обговорення в парах: найбільш корисний досвід як джерело інформації про кар'єрні цінності



- Мої найкращі моменти в житті (успіхи та маленькі моменти, коли ти відчуваєш себе найбільш живим)

Обговорення в парах: найбільш корисний досвід як джерело інформації про кар'єрні цінності



Виберіть 1 найкращий досвід

Що ви вважаєте своїм успіхом?

Спробуйте якомога точніше сформулювати, що було корисним у цьому досвіді? Яке рішення цьому передувало?



Успіх в кар'єрі

«Позитивні психологічні чи трудові результати» :

- Суб'єктивні (індивідуальна позитивна оцінка власної кар'єри, наприклад, задоволеність роботою, задоволеність кар'єрою)
- Об'єктивні (зарплата, просування по службі, вид професії).

Виокремлення погляду на кар'єрний успіх

Результативність

прогрес, лідерські
позиції, гроші,
визнання,
соціальний статус
і повага

Саморозвиток і творчість:

особисті цілі,
результати, бути
хорошим у тому, що я
роблю, виклики на
роботі, отримання
досвіду,
різноманітність..

Хороші стосунки та внесок:

бути хорошим лідером,
робити добро іншим,
допомагати суспільству,
успіх моєї організації,
хороші стосунки

Задоволення та безпека:

відчуття корисності,
особиста
самореалізація, баланс
роботи та особистого
життя...

Алгоритм прийняття рішення

- Крок 1: Формулювання мети (цілей)
- Крок 2: Визначення критеріїв прийняття рішень
- Крок 3: Визначення альтернатив
- Крок 4: Виконання аналізу
- Крок 5: Прийняття остаточного рішення



Техніки ухвалення рішення

Квадрат Декарта

**Що буде, якщо
цього не
відбудеться?**

(Усе залишиться так,
як було, плюси від
неотримання
бажаного.)

M U N I
K C

Квадрат Декарта

**Що буде, якщо
цього не
відбудеться?**

(Усе залишиться так,
як було, плюси від
неотримання
бажаного.)

**Що буде, якщо це
відбудеться?**

(Які плюси від
цього.)

Техніки ухвалення рішення

M U N I
K C

Квадрат Декарта

**Що буде, якщо
цього не
відбудеться?**

(Усе залишиться так,
як було, плюси від
неотримання
бажаного.)

**Що буде, якщо це
відбудеться?**
(Які плюси від
цього.)

**Чого НЕ буде, якщо
це відбудеться?**

(Мінуси від
одержання
бажаного.)

Техніки ухвалення рішення

M U N I
K S

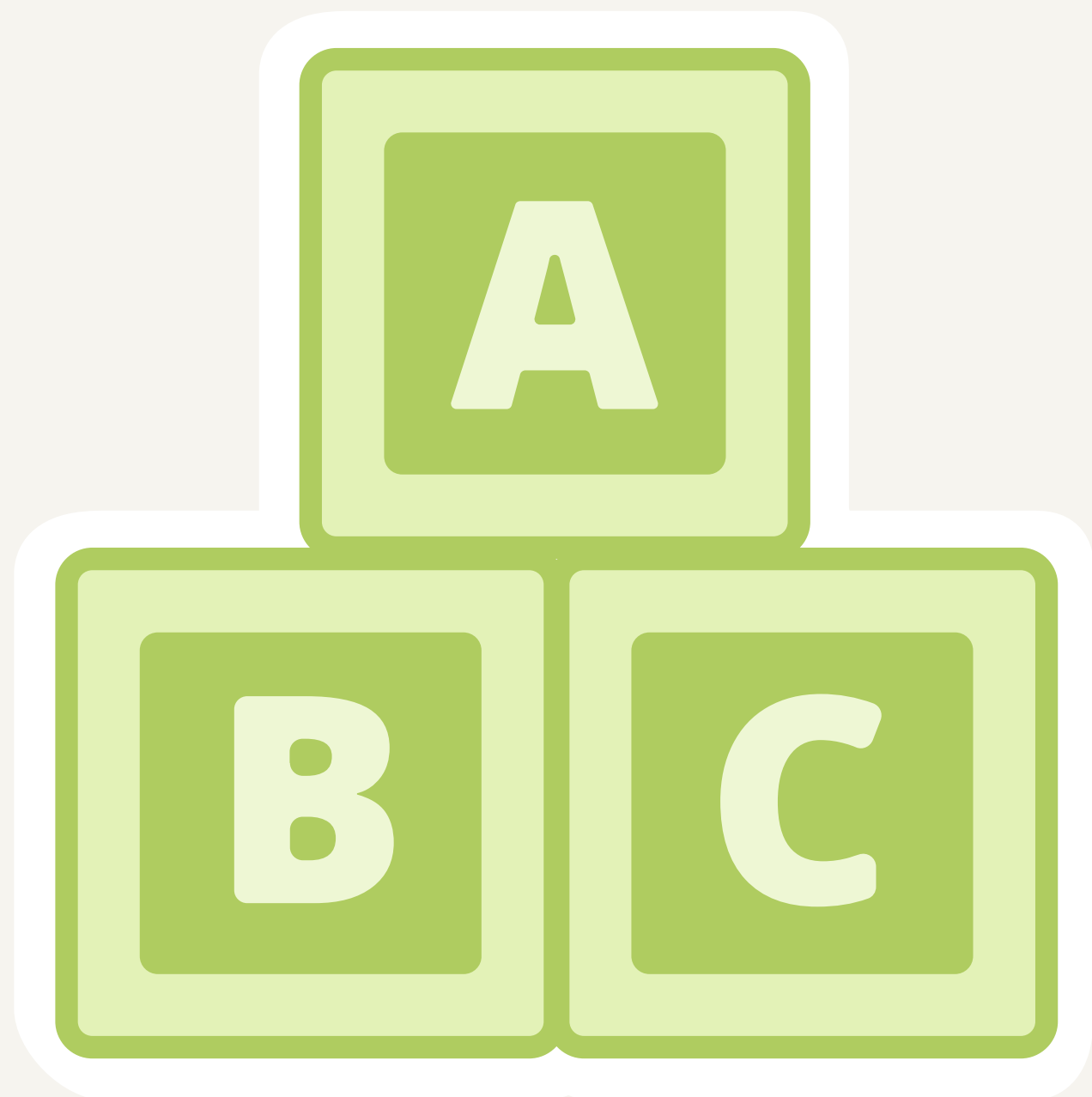
Квадрат Декарта

<p>Що буде, якщо цього не відбудеться? (Усе залишиться так, як було, плюси від неотримання бажаного.)</p>	<p>Що буде, якщо це відбудеться? (Які плюси від цього.)</p>
<p>Чого НЕ буде, якщо це відбудеться? (Мінуси від одержання бажаного.)</p>	<p>Чого НЕ буде, якщо це НЕ відбудеться? (Мінуси від неотримання бажаного.)</p>

Техніки ухвалення рішення

M U N I
K C

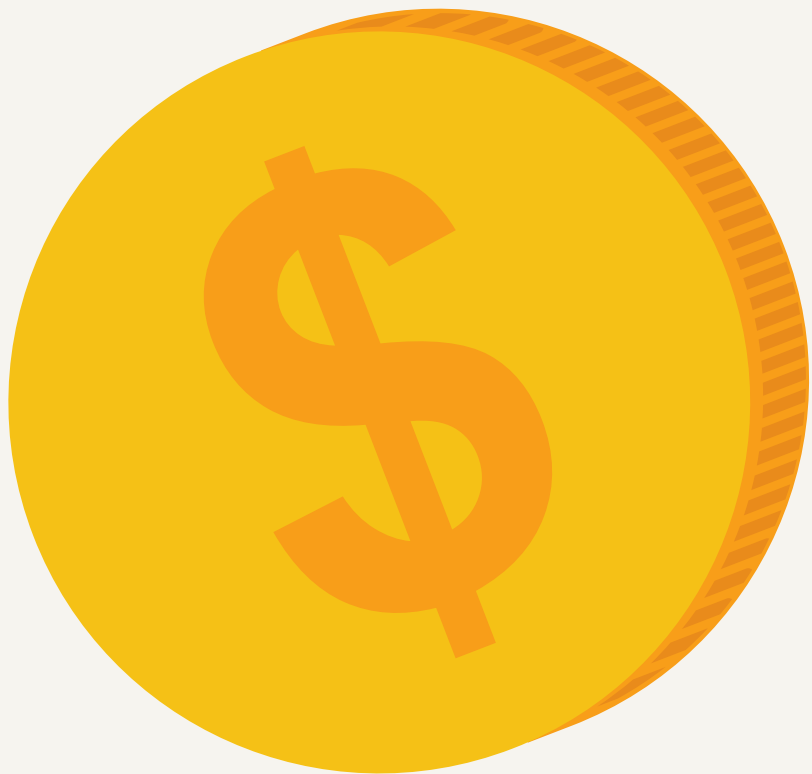
Теорія Альберта Елліса



Техніки ухвалення рішення

MUNI
КС

ПІДКИНЬТЕ МОНЕТКУ



Техніки ухвалення рішення

Thank You!



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