

MOJE SILNE STRONY

Rynek - zapotrzebowanie &
rezonans na moje kompetecje

Moje kompetencje -
ocena osób postronnych



Moje kompetencje
- ocena własna

Wkraczając na rynek zawodowy raptem niewielu z nas rozkoszuje się świadomością własnych kompetencji (silnych stron), marzeń (sukcesywnie wyciszanych w okresie edukacji i socjalizacji zawodowej) czy korzyści, jakich swoimi kompetencjami może i chce przynieść danemu pracodawcy.

Aby uzyskać pełen obraz zapraszam w podróż do własnego ja (wewnętrznego kompasu), z lupą krytycznego obserwatora otoczenia oraz siebie w rękę, zdolnego zasięgnąć informacji osoby postronnej, kiedy pojawi się taka potrzeba. Powodzenia i przyjemnych odkryć Twoich pasji i talentów!

dr iur Katarzyna Schubert-Panecka

Trasa podróży

Moje kompetencje - ocena własna (baza)

Moje kompetencje - ocena osób postronnych (baza)

Rynek - zapotrzebowanie i rezonans na moje kompetencje

Punkt docelowy: zadowolenie, motywacja ... Dalsza trasa?



Moje kompetencje - ocena własna (baza)

Samoocena naszych kompetencji może być przeprowadzona w różnorodny sposób i zależy od konstytucji indywidualum: podczas gdy jednemu z nas pasuje intuicyjna obserwacja własnego „flow”, naszego sąsiada zainspiruje raczej racjonalna analiza projektów do dziś dnia skutecznie przeprowadzonych, a koleżance z zespołu wizualna praca nad celami. Oto odpowiednie ścieżki dla każdego, a z nimi zaproszenie do wykonywania wybranych ćwiczeń z osobą godną zaufania i dobrze Wam życzącą:

REFLEKSJA

- ✓ Co jest Twoją pasją? Co najbardziej lubisz robić?
✓ _____
- ✓ Jakie Twoim zdaniem masz zdolności?
✓ _____
- ✓ Czego nauczyłaś do dnia dzisiejszego? Jaką posiadasz wiedzę?
✓ _____
- ✓ Jakich osiągnięć możesz dowieść?
✓ _____
- ✓ Z czego jesteś dumna?
✓ _____
- ✓ Co jest w Tobie nadzwyczajnego?
✓ _____
- ✓ Co inni cenią we mnie najbardziej? Co lubią, co kochają?
✓ _____
- ✓ Jestem ciekawa dla innych, ponieważ
✓ _____
- ✓ Podsumowując powyższe odpowiedzi dziś jestem
✓ _____



FLOW

Przypomnij sobie sytuację, w której czułeś się tak pochłonięty konkretnym zadaniem/ czynnością, że czas mijał niepostrzeżenie, zniknęło poczucie głodu, zmęczenia, a sama treść zadania/czynności stanowiła centrum zainteresowania:

✓ Co dokładnie wówczas robiłeś?

✓ Jakie uczucia pamiętasz z tej sytuacji?

✓ Co konkretnie wywołało te uczucia?

✓ Jak sądzisz, co mogłoby te uczucia wzmocnić a co zakłócić?

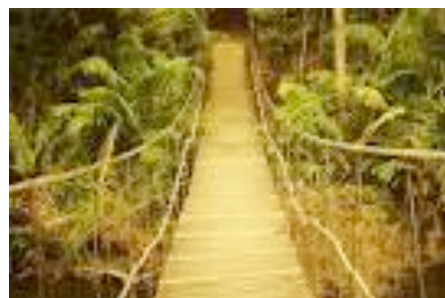
✓ Wyobraź sobie, że w zadaniu/czynności, w której czułeś „flow” ukryte są Twoje potencjały, marzenia, silne strony. Jakie skarby odkrywasz?

✓ Teraz, kiedy znasz już lepiej Twoje mocne strony Wyobraź sobie, że masz nieskończenie dużo odwagi oraz pewność, że wszystko się uda, a do tego wygrałaś 5 mln € (są już na Twoim koncie), jak wygląda Twój dzisiejszy dzień? Godzina po godzinie przestudiuj otoczenie, czynności, zapachy oraz spełnione bądź niespełnione potrzeby.

✓ Teraz, kiedy uświadomiłeś sobie pasje, silne strony i marzenia, jaki jest następny, najmniejszy krok ku realizacji siebie samego?

Uczyn z Twych
marzeń przygodę?

Jak zrealizować
cele i marzenia?



TWÓJ ŻYCIOWY MOST



- ✓ Wykorzystaj miejsce powyżej lub weź duży arkusz papieru, flamastry, grube kredki, farby, gazety i nożyczki - cokolwiek, z czym lubisz wykonywać prace ręczne i do dzieła:
- ✓ Naszkicuj most z czterema filarami wewnątrz oraz wpisz na jednym końcu rok 2014, na drugim rok 2018.
- ✓ Zastanów się, dokąd chcesz dotrzeć w roku 2018 i wpisz ów cel na końcu mostu.
- ✓ A teraz przeanalizuj rok po roku, jak wygląda Twoja życiowa droga do r. 2018? Co musisz każdego roku zrobić, aby w 2018 dotrzeć do wymarzonego celu?
- ✓ Wskazówka: jeśli jesteś w związku, decyzje dotyczące przyszłości warto omówić wspólnie i wcześniej. Weźcie jako „szablon” każdy z wcześniej samodzielnie stworzonych mostów i wykreujcie jeden wspólny. Powodzenia!



STAR

W tym ćwiczeniu chodzi o analizę konkretnych projektów, w których osiągnęłaś sukces. Wybierz na początek jeden projekt/zadanie, z którego wykonania jesteś szczególnie dumna:

✓ PROJEKT - opisz krótko projekt / zadanie

✓ ACTION - jakie czynności oraz aktywności były konieczne do wykonania tego zadania?

✓ RESULT - jaki osiągnęłaś wynik?

✓ SOFT & HARD SKILLS - jakie umiejętności były konieczne do wykonania tego zadania?

Kompetencje specjalistyczne	Kompetencje metodyczne
Kompetencje socjalne	Kompetencje osobiste
Kompetencje interkulturowe	Kompetencje zarządzania


Moje kompetencje - ocena osób postronnych (baza)

Celem tego ćwiczenia jest sprawdzenie, na ile ocena własna naszych silnych stron oraz kompetencji pokrywa się z tym, jak widzą nas inni. Duża rozbieżność pomiędzy naszą a obcą percepcją wskazuje na konieczność refleksji nad tym, skąd ta rozbieżność oraz jak wesprzeć udaną komunikację (tak werbalną, jak i niewerbalną i parawerbalną) naszych atutów. Oto jedna z możliwości zasięgnięcia informacji zwrotnej - poprzez formularz (przygotuj dwie kopie: zacznij sam autopercepcją, drugą kopię wykorzystaj dla percepcji osoby postronnej, uzupełniając listę o dalsze cechy w razie potrzeby). Oferując danej osobie wzajemną informację zwrotną szansa na zgodę diametralnie rośnie!

Percepcja XY cecha	słabo ukształtowana			0	słabo ukształtowana		
	-3	-2	-1		+1	+2	+3
umie dobrze organizować							
efektywny/a							
szybki/a							
wytrwały/a							
zdolny/a do konstruktywnego rozwiązywania konfliktów							
ambitny/a							
szybko pojmujący/a							
zdolny/a do przejmowania odpowiedzialności							
kreatywny/a							
komunikacyjny/a							
zdolny/a do pracy w zespole							
wytrzymały/a							
...							

Rynek - zapotrzebowanie i rezonans na moje kompetencje

Po analizie rozmaitych aspektów Twoich silnych stron, pora na analizę rynku: kto potrzebuje Twoich kompetencji i Ciebie (por. www.rynekpracy.pl), ale krok przedtem: czego chcesz Ty? Użyj poniższego streszczenia:

<p>Kim jestem?</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ ✓ ✓ 	<p>Co potrafię?</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ ✓ 
<p>Czego chcę i jaka jest moja życiowa motywacja?</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓ 	<p>Czego potrzebuję, żeby móc to robić?</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓



*Zapamiętaj: Jeśli chce coś
osiągnąć, warto zacząć!*

Jeśli potrzebujesz wsparcia fachowca, zapraszam do kontaktu:

E-Mail: ksp@schubert-panecka.eu

Telefon: 00 49 721 6699567