



Ścieżka Odważnej Kariery

Ścieżka Odważnej Kariery to narzędzie, które wspiera planowanie kolejnych kroków na drodze zawodowej lub naukowej. Pozwala w sposób przemyślany stworzyć mapę swojej kariery, zaczynając od miejsca, w którym znajdujemy się obecnie. Efektem pracy z narzędziem jest określenie konkretnych, realistycznych kroków, które przybliżają nas do wyznaczonego celu, zarówno tego na najbliższy rok, jak i celu długoterminowego.

Instrukcja

Zarezerwuj dla siebie czas i spokojną przestrzeń, w której nikt Ci nie będzie przeszkadzał. Nie wypełniaj zadań w pośpiechu, ponieważ każde z nich wymaga chwili refleksji. Pamiętaj, że nie ma złych i dobrych odpowiedzi. Zapisuj wnioski i obserwacje, bo to one będą kluczem do stworzenia Twojej ścieżki.

Krok nr 1 START – w jakim miejscu mojej kariery jestem obecnie?

.....

A gdzie chciałabym być? Jaki jest mój nadrzędny cel?

.....

Krok nr 2

Wizualizacja - Wyobraź sobie, że obserwujesz przyszłą wersję siebie, która już osiągnęła zakładany cel. Co widzisz?

- Jak się poruszasz, gestykulujesz?
-
- Jaki masz wyraz twarzy, jaką postawę?
-

- Jak postrzegają Cię inni, kiedy wchodzisz do pomieszczenia?
-
- O czym myślisz? W jaki sposób się wypowiadasz?
-
- Jak zwracasz się do samej siebie?
-
- Jak się czujesz?
-
- Jak zwracasz się do ludzi?
-
- Gdzie się znajdujesz? Co cię otacza? (Opisz swoje otoczenie)
-
- Jak jesteś ubrana? Jakich przedmiotów używasz?
-
- Kto Ci towarzyszy?
-
- Gdzie są ważne dla Ciebie osoby?
-
- Jak otoczenie reaguje na Twój sukces? Co robią, mówią?
-
- Wyobraź sobie, że zjawia się tu Twój autorytet/mentor. Co by Ci powiedział?

- Co robisz inaczej niż dziś?

-

Krok nr 3

Perspektywa – spróbuj spojrzeć na siebie oczami innych

Jak ja się widzę?

- Jakie zasoby już mam i realnie wykorzystuję?

-

- Co uważam dziś za swoje najmocniejsze umiejętności na drodze do celu?

-

- Co udało mi się osiągnąć do tej pory?

-

- Jakie trudności pokonałam na swojej drodze?

-

Pomyśl o tym jak widzi Cię osoba, z którą współpracujesz, wiedząc, że

- zna Cię wyłącznie od strony zawodowej lub akademickiej,
- zna Twoje działania, projekty lub sposób pracy,
- widzi Twoje kompetencje w praktyce,
- potrafi spojrzeć na Ciebie obiektywnie.

Pytania pomocnicze dla tej perspektywy:

- Które kompetencje są najbardziej zauważalne we współpracy ze mną?

-

- W jakich sytuacjach w pracy inni najczęściej na mnie polegają?

-

- Jakie są obszary, w których jestem uznawana za eksperta, a w jakich obszarach mam mniejsze doświadczenie?

-

Pomyśl o tym jak widzi Cię osoba bliska, która:

- zna Cię prywatnie i wie, z czym się mierzysz,
- wie, ile wysiłku wkładasz w rozwój,
- zna Twoje ambicje, wątpliwości i codzienne trudności,
- widzi Cię wtedy, gdy nie jesteś najlepszą wersją siebie.

Pytania pomocnicze dla tej perspektywy:

- Jaką osobą jestem na co dzień?

-

- Jakie moje cechy sprawiają, że radzę sobie ze stresem i obciążeniami?

-

- Co robię dobrze nawet wtedy, gdy mam wątpliwości lub brak mi motywacji?

-

- Czego, patrząc na moje zasoby, mogłabym potrzebować więcej (np. czasu, wsparcia, środków, innych sposobów organizacji)?

-

Pomyśl o tym jak widzi Cię osoba obca, która:

- spotyka Cię pierwszy raz (rozmowa, wystąpienie),
- nie zna Twojej historii ani kontekstu,
- odbiera tylko to, co widzi i słyszy w danym momencie.

Pytania pomocnicze dla tej perspektywy:

- Jakie sygnały wysyłam swoim zachowaniem, sposobem mówienia, postawą?

-

- Jakie wrażenie może mieć po kontakcie ze mną?
-
- Czy sprawiam wrażenie osoby zorganizowanej czy chaotycznej?
-
- Czy jasno się komunikuje czy trudno mnie zrozumieć?
-

Krok nr 4

Zastanów się czego na ten moment Ci brakuje

- Umiejętności - co muszę umieć robić?
-
- Wiedza - czego muszę się dowiedzieć/nauczyć?
-
- Zasoby - do czego muszę mieć dostęp? (np. wsparcie bliskich, wsparcie finansowe, pomoc psychologiczna)
-

Wybierz 1–2 priorytety

Zastanów się:

- Co jest kluczowe na teraz?
-
- Co może poczekać?
-
- Co mogę zmienić?
-

- Na co nie mam wpływu?

-

Krok nr 5

Zastanów się jakie wyzwania i przeszkody stoją lub mogą się pojawić na Twojej drodze do osiągnięcia założonego celu.

- Jak możesz sobie z nimi poradzić?

-

- Jak przygotujesz się na taką sytuację, kiedy taka przeszkoda się pojawi?

-

- Z czyjej pomocy możesz skorzystać?

-

- Co innego mogłoby zastąpić pierwotny plan / założony cel?

-

Krok nr 6

Zaplanuj swoje działania

Co już teraz w perspektywie najbliższego tygodnia/miesiąca mogę zrobić, aby przybliżyć się o krok do osiągnięcia mojego celu?

.....

.....

.....

.....

.....