

MODUŁ 1. POZNAJ SIEBIE



3. PODCAST: DOPASOWANIE ŚRODOWISKA ZAWODOWEGO DO OSOBISTYCH WARTOŚCI



Dofinansowane przez
Unię Europejską





3. PODCAST: ZROZUMIENIE SWOICH MOCNYCH STRON I SŁABOŚCI

Wywiad

- **Redaktor:** Dzień dobry, witamy w kolejnym odcinku. Dziś porozmawiamy o tym, jak zrozumienie swoich wartości i preferencji może pomóc w dopasowaniu środowiska zawodowego do osobistych priorytetów. Naszymi gośćmi są Maria Wiśniewska, coach kariery oraz Tomasz Krawczyk, specjalista HR. Witajcie!

- **Maria Wiśniewska:** Dzień dobry, dziękuję za zaproszenie.

- **Tomasz Krawczyk:** Również, bardzo dziękuję za zaproszenie.

- **Redaktor:** Maria, zacznijmy od podstaw. Dlaczego zrozumienie swoich wartości jest tak ważne w kontekście kariery?

- **Maria Wiśniewska:** Zrozumienie swoich wartości jest kluczowe, ponieważ nasze wartości są fundamentem, na którym opieramy nasze decyzje i działania. W pracy, wartości mogą wpływać na nasze zaangażowanie, satysfakcję oraz efektywność. Na przykład, jeśli dla kogoś ważna jest niezależność, praca w środowisku, które oferuje dużą autonomię, będzie dla niego



bardziej satysfakcjonująca niż praca w ściśle kontrolowanym otoczeniu.

Znajomość swoich wartości pozwala na lepsze dopasowanie kariery do naszych potrzeb i priorytetów.

- **Redaktor:** To bardzo interesujące. Tomaszu, jak możemy zidentyfikować nasze wartości i preferencje zawodowe?
- **Tomasz Krawczyk:** Istnieje kilka metod, które mogą pomóc w identyfikacji wartości i preferencji. Po pierwsze, warto przeprowadzić samoanalizę i zastanowić się, co jest dla nas najważniejsze w życiu i pracy. Możemy też skorzystać z różnych narzędzi i testów, takich jak testy wartości zawodowych, które pomagają zidentyfikować nasze priorytety. Rozmowy z bliskimi osobami, mentorami lub coachami mogą również dostarczyć cennego wglądu w nasze wartości.
- **Redaktor:** Czy możecie podać konkretne przykłady wartości, które mogą wpływać na wybór środowiska zawodowego?
- **Maria Wiśniewska:** Oczywiście. Przykłady wartości to niezależność, współpraca, stabilność, wyzwania intelektualne, rozwój osobisty, kreatywność, etyka pracy, równowaga między życiem zawodowym a prywatnym i wiele innych. Na przykład, osoba ceniąca sobie współpracę będzie szukała pracy w środowisku, gdzie praca zespołowa jest kluczowa. Z kolei ktoś, kto ceni wyzwania intelektualne, będzie bardziej



szczęśliwy w dynamicznym środowisku, gdzie ciągle pojawiają się nowe problemy do rozwiązania.

- **Redaktor:** Tomku, jak wartości i preferencje mogą wpływać na nasze zadowolenie z pracy?

- **Tomasz Krawczyk:** Wartości i preferencje mają ogromny wpływ na nasze zadowolenie z pracy, ponieważ praca zgodna z naszymi wartościami sprawia, że czujemy się bardziej spełnieni i zmotywowani.
Kiedy nasze środowisko zawodowe jest zgodne z naszymi wartościami, jesteśmy bardziej zaangażowani i chętniej podejmujemy się zadań.
Z kolei praca, która nie jest zgodna z naszymi wartościami, może prowadzić do frustracji, wypalenia zawodowego i obniżonej produktywności.

- **Redaktor:** Maria, czy możesz podzielić się jakąś historią sukcesu, gdzie zrozumienie wartości i preferencji zawodowych pomogło komuś w znalezieniu odpowiedniego środowiska pracy?

- **Maria Wiśniewska:** Jasne! Przypominam sobie klienta, który pracował jako inżynier w dużej korporacji. Miał stabilną pracę i dobre wynagrodzenie a jednak czuł się niespełniony i wypalony. W trakcie naszych sesji coachingowych okazało się, że jego głównymi wartościami były kreatywność i innowacyjność. Po przeanalizowaniu jego preferencji,



postanowił zmienić ścieżkę kariery i zaczął pracować w małej firmie technologicznej, gdzie mógł swobodnie eksperymentować i wdrażać nowe pomysły. Znalazł tam satysfakcję i poczucie spełnienia, którego wcześniej mu brakowało.

- **Redaktor:** To ciekawa historia. Tomaszu, jakie rady dałbyś naszym słuchaczom, którzy chcą lepiej zrozumieć swoje wartości i dopasować do nich swoją karierę?
- **Tomasz Krawczyk:** Moja rada to zacząć od samoanalizy i refleksji nad tym, co jest dla Was naprawdę ważne. Spróbujcie zidentyfikować miejsca pracy lub role, które są zgodne z tymi wartościami. Nie bójcie się podejmować decyzji i zmian, nawet jeśli wydają się trudne. Czasami warto zaryzykować, aby znaleźć pracę, która naprawdę odpowiada naszym wartościom i daje satysfakcję. Korzystajcie również z dostępnych narzędzi i wsparcia, takich jak testy wartości zawodowych, coachowie kariery czy mentorzy.
- **Redaktor:** Dziękuję Wam bardzo za te cenne wskazówki, Mario i Tomaszu.
Mam nadzieję, że nasi słuchacze skorzystają z Waszych rad i znajdą środowisko pracy, które najlepiej odpowiada ich wartościom i preferencjom. Do usłyszenia!