

MODUŁ 1. POZNAJ SIEBIE



4. PODCAST: REFLEKSJA NAD DOŚWIADCZENIEM ŻYCIOWYM I JEGO WPŁYWEM NA KARIERĘ



Dofinansowane przez
Unię Europejską





4. PODCAST: ZROZUMIENIE SWOICH MOCNYCH STRON I SŁABOŚCI

Wywiad

- **Redaktor:** Dzień dobry, witamy w ostatnim odcinku naszych podcastów. Dziś porozmawiamy o tym, jak refleksja nad doświadczeniem życiowym wpływa na nasze postrzeganie kariery oraz jak zrozumienie swoich potrzeb i oczekiwań może ułatwić dokonanie zmian lub potwierdzenie obranej ścieżki rozwoju. Naszym gościem jest Ewa Nowicka, psycholog i doradczyni zawodowa. Witaj, Ewo!
- **Ewa Nowicka:** Dzień dobry, bardzo się cieszę, że poruszasz tak ważne tematy.
- **Redaktor:** Ewo, na początek chciałbym zapytać, dlaczego refleksja nad doświadczeniem życiowym jest ważna w kontekście kariery zawodowej?
- **Ewa Nowicka:** Refleksja nad doświadczeniem życiowym jest kluczowa, ponieważ nasze przeszłe doświadczenia kształtują nasze postrzeganie świata, nasze wartości, potrzeby i oczekiwania. Przeanalizowanie tych doświadczeń pozwala nam zrozumieć, co jest dla nas naprawdę ważne i jakie są nasze prawdziwe priorytety. To z kolei pomaga w podejmowaniu świadomych decyzji dotyczących kariery



i może ułatwić dokonanie zmian, jeśli obecna ścieżka zawodowa nie spełnia naszych oczekiwań.

- **Redaktor:** To bardzo interesujące. Wygląda na to, że moja przeszłość ma wpływ na moje wybory zawodowe. Jakie kroki możemy podjąć, aby skutecznie reflektować nad naszym doświadczeniem życiowym i jego wpływem na karierę?
- **Ewa Nowicka:** Pierwszym krokiem jest poświęcenie czasu na samoanalizę. Możemy zacząć od spisania naszych ważnych doświadczeń życiowych i zawodowych oraz tego, jakie emocje i wnioski im towarzyszyły, co zazwyczaj robisz w takiej sytuacji. Warto zastanowić się, co sprawiło, że czuliśmy się spełnieni, a co nas frustrowało. Możemy też przeprowadzić rozmowy z bliskimi osobami, które znają nas dobrze i mogą dostarczyć nam cennego feedbacku. Kolejnym krokiem jest analiza tych informacji i zidentyfikowanie wzorców, które mogą wskazywać na nasze potrzeby i oczekiwania.
- **Redaktor:** Czy możesz podać przykłady, jak różne doświadczenia życiowe mogą wpływać na nasze postrzeganie kariery?
- **Ewa Nowicka:** Tak, oczywiście. Na przykład, osoba, która przez długi czas pracowała w stresującym środowisku, może zrozumieć, że stabilność i spokój są dla niej priorytetami. Z kolei ktoś, kto miał okazję pracować w dynamicznym zespole, gdzie czuł się inspirowany i zmotywowany, może

MODUŁ 1. POZNAJ SIEBIE
4. PODCAST: REFLEKSJA NAD
DOŚWIADCZENIEM ŻYCIOWYM I JEGO
WPŁYWEM NA KARIERĘ



odkryć, że potrzebuje pracy, która oferuje wyzwania intelektualne i możliwości rozwoju. Inny przykład to osoba, która doświadczyła pracy w różnych kulturach i zrozumiała, że ceni sobie różnorodność i współpracę międzynarodową. Te osoby będą szukały sprzyjających im środowisk pracy.

- **Redaktor:** To naprawdę pokazuje, jak ważne jest zrozumienie swoich doświadczeń. Jakie narzędzia mogą nam pomóc w refleksji nad naszym życiem zawodowym?
- **Ewa Nowicka:** Istnieje wiele narzędzi, które mogą być pomocne. Możemy korzystać z różnych testów samooceny, które pomagają zidentyfikować nasze mocne strony, słabości, wartości i preferencje zawodowe. Możemy zwyczajnie umówić się z doradcą zawodowym, psychologiem lub coachem i rozwiązać swoje wątpliwości poprzez autoanalizę i zastosowanie narzędzi jakie proponuje nam specjalista. Jest ich całkiem sporo. Warto również korzystać z coachingu i mentoringu, które oferują wsparcie i perspektywę zewnętrzną, pomagając nam lepiej zrozumieć siebie.
- **Redaktor:** Dziękuję, Ewo. Teraz chciałbym, abyś podzieliła się historią sukcesu, gdzie refleksja nad doświadczeniem życiowym pomogła komuś dokonać znaczących zmian w karierze.



- **Ewa Nowicka:** Przypominam sobie klientkę, która pracowała w korporacji jako menedżerka, ale czuła się wypalona i niespełniona. W trakcie naszych sesji coachingowych zaczęłyśmy analizować jej przeszłe doświadczenia i wartości. Zdała sobie sprawę, że zawsze ceniła sobie pracę z ludźmi i pomaganie innym. To skłoniło ją do zmiany ścieżki kariery i rozpoczęcia pracy w organizacji non-profit, gdzie mogła realizować swoje pasje i wartości. Ta zmiana przyniosła jej ogromną satysfakcję i poczucie spełnienia.
- **Redaktor:** To poruszająca historia. Na zakończenie, jakie rady dałabyś naszym słuchaczom, którzy chcieliby lepiej zrozumieć swoje potrzeby i oczekiwania zawodowe?
- **Ewa Nowicka:** Przede wszystkim być otwartym na refleksję i zmiany. Poświęćcie czas na analizę swoich doświadczeń i zastanówcie się, co naprawdę sprawia, że czujecie się spełnieni. Nie bójcie się podejmować decyzji i działać w zgodzie ze swoimi wartościami. Pamiętajcie, że każda zmiana może prowadzić do lepszego dopasowania środowiska zawodowego do Waszych potrzeb i oczekiwań. Korzystajcie również z dostępnych narzędzi i wsparcia, takich jak coaching, mentoring czy doradztwo zawodowe.
- **Redaktor:** Dziękuję Ci bardzo, Ewo, za te cenne wskazówki. Mam nadzieję, że nasi słuchacze skorzystają z Twoich rad i znajdą ścieżkę kariery, która najlepiej odpowiada ich potrzebom i oczekiwaniom.