

„Ready to start” - dziś o doradztwie zawodowym, kompetencjach, karierze zawodowej i nie tylko... rozmawiamy z Panią Renatą Fijałkowską.



**FERI:** Dzień dobry Pani Prezes, Pani wieloletnie doświadczenie zawodowe w obszarze pracy z młodzieżą, tworzeniem wielu ścieżek rozwoju skłania nas do pytania jakie są kluczowe kroki w budowaniu kariery, które równocześnie przyczyniają się do zwiększenia ogólnej satysfakcji życiowej?

**Renata Fijałkowska:** Dzień dobry, praca z młodzieżą to absolutnie moja misja. W trakcie wszystkich dotychczasowych doświadczeń to ta ścieżka mojej działalności zdecydowanie daje napęd. Wracając do pytania, moim zdaniem najważniejsze są 4 kroki w budowaniu kariery zawodowej, które równocześnie przyczyniają się do zwiększenia ogólnej satysfakcji życiowej.



1

**Zapraszamy** do wywiadu z Panią Renatą Fijałkowską Prezes Fundacji Rozwoju Społecznego i Profilaktyki DIALOG, która jest znakomitym psychologiem, doradcą zawodowym oraz coachem kariery. Od 20 lat zarządza zespołami, buduje porozumienia i inspirowa do zmiany. Ponadto, pełni rolę menedżera projektów, a jako kierownik Zespołu Zamiejscowego w Oświęcimiu Wojewódzkiego Urzędu Pracy w Krakowie, angażuje się w tworzenie perspektyw zawodowych dla młodzieży. Jej wszechstronne doświadczenie i wiedza są nieocenione w budowaniu ścieżek zawodowych dla osób młodych, inspirując je do osiągnięcia sukcesów w życiu zawodowym. Renata Fijałkowska jest nie tylko mentorem, ale również wzorem do naśladowania dla tych, którzy dążą do realizacji swoich zawodowych celów. Jej pasja i zaangażowanie w rozwój społeczny sprawiają, że jest niezastąpionym liderem w dziedzinie kariery i rozwoju osobistego.



Dofinansowane przez  
Unię Europejską



Po pierwsze warto określić cele i wartości osobiste. Zrozumienie, co jest dla ciebie naprawdę ważne w życiu i jakie cele chcesz osiągnąć zawodowo może być kluczem do satysfakcji w życiu i w pracy.

Po drugie to warto zadbać o stałe kształcenie się, rozwój osobisty i zawodowy. Inwestycja w naukę nowych umiejętności, zdobywanie wiedzy i doświadczenia, podnoszenie swoich kompetencji - to pozwoli ci rozwijać się zarówno zawodowo, jak i osobiście.

Po trzecie to – budowanie relacji. Rozwijanie sieci kontaktów zawodowych, mentorstwo i współpraca z innymi ludźmi z pewnością przyczyni się do zdobycia wsparcia, inspiracji i nowych możliwości. Po czwarte – zachowanie równowagi. Dbanie o równowagę między pracą a życiem osobistym, znalezienie czasu na rodzinę, przyjaciół, hobby i relaks pozwoli uniknąć wypalenia zawodowego a przez to wpłynie na twoje dobre samopoczucie.

**FERI:** *Szczególnie ten ostatni krok, to chyba krok, który wszystkim nam jest szczególnie bliski. Warsztaty z równowagi zawodowej pewnie każdemu by się przydały, nie tylko młodym, tak aby znajdować wspomnianą satysfakcję z życia zawodowego i prywatnego. Zatem czy istnieją specyficzne strategie, które pomagają w zachowaniu równowagi między życiem zawodowym a prywatnym, zwłaszcza w świecie, gdzie granice te stają się coraz bardziej płynne?*

**Renata Fijałkowska:** Zachowanie równowagi między życiem zawodowym a prywatnym można osiągnąć poprzez



planowanie i organizację czasu. Określenie priorytetów, ustalanie klarownych celów oraz wyznaczanie czasu na pracę i odpoczynek może ułatwić sprawę. Często jednak mamy trudności z ustalaniem granic, czyli określaniu czasu przeznaczanego na pracę oraz czasu wolnego, a także wyznaczenie granic dotyczących pracy poza godzinami pracy.

To samo dotyczy relacji. Kluczem do równowagi jest świadomość własnych potrzeb oraz dbanie o siebie. To co jest równie ważne to regularna aktywność fizyczna, zdrowa dieta, sen i relaks, co pozwala utrzymać dobre samopoczucie i energię do działania. Pamiętajmy jednak, że granice dotyczą zarówno nas samych jak i ludzi, którzy nas otaczają. Złe relacje, nadużycia, manipulacje to obszary którymi w pierwszej kolejności warto się zająć.

**FERI:** *Przechodząc do rynku pracy, który w ostatnich latach zmienia się bardzo i w palecie swoich kolorów daje coraz to nowe możliwości, czy mogłaby Pani wskazać, które nowe zawody lub branże wydają się obiecujące z perspektywy satysfakcji zawodowej i dlaczego?*

**Renata Fijałkowska:** Co do obiecujących zawodów i branż, te związane z technologią, zdrowiem, ochroną środowiska czy innowacjami mogą być szczególnie atrakcyjne z perspektywy satysfakcji zawodowej, ponieważ często pozwalają na tworzenie pozytywnego wpływu na społeczeństwo i środowisko naturalne. Warto pamiętać, że w uczy się przez całe życie i w obecnych czasach nie warto przywiązywać się tylko do jednego zawodu. Zawód można zmienić i warto to robić, jeśli czujemy się wypaleni zawodowo a pojawia się przestrzeń do rozwoju lub lubimy wyzwania. Rynek pracy cały czas jest chłonny i elastyczny, ale ma coraz większe wymagania. Obiecujące jest to, że tworzą się ciągle mechanizmy wspierania rozwoju zawodowego chociażby poprzez projekty takie jak systemy bonowe.

**FERI:** *W takim razie w jaki sposób osoby wchodzące na rynek pracy mogą identyfikować zawody i branże, które będą im dostarczać największą satysfakcję?*

**Renata Fijałkowska:** Osoby wchodzące na rynek pracy mogą identyfikować zawody i branże, które będą im dostarczać największą satysfakcję przez zastanowienie się nad swoimi zainteresowaniami, pasjami, mocnymi i słabymi stronami oraz wartościami. To w pierwszej kolejności



pozwole im i określić, jakie zawody mogą najlepiej odpowiadać ich preferencjom, kompetencjom na tu i teraz. Niezwykle ważne jest też badanie rynku pracy, śledzenie trendów w różnych branżach, analiza ofert pracy i rozmowy z osobami pracującymi w interesujących ich dziedzinach. To pozwoli lepiej zrozumieć wymagania i możliwości na rynku pracy.

Młodzi ludzie często decydują się na wolontariat, staże w organizacjach i firmach. Praktyki zawodowe już w trakcie nauki zawodu pozwolą im zdobyć praktyczne doświadczenie i lepiej poznać swoje preferencje, ale też zdecydować, czy wizja tzw. „pracy marzeń” pokrywa się z praktyką.

**FERI:** Obserwując rynek pracy, rozwój technologii zadajemy sobie pytanie jakie umiejętności i kompetencje będą najbardziej wartościowe na przyszłym rynku pracy i jak można je rozwijać już teraz?

**READY  
TO  
START**

4

**Renata Fijałkowska:** Przyszły rynek pracy już nie jest tak odległy jak kiedyś. Budzimy się i dowiadujemy się, że mamy nowe technologie a zawody przyszłości stają się zawodami teraźniejszości. Warto nadal inwestować w rozwój umiejętności technologicznych. Znajomość narzędzi i platform cyfrowych, programowania, analizy danych czy sztucznej inteligencji. Na wartości nie tracą a wprost przeciwnie, nadal są cenne umiejętności miękkie- komunikacja, współpraca, kreatywność, rozwiązywanie problemów czy przywództwo. Świat się zmienia i rynek pracy też, dlatego cenną umiejętnością są zdolności adaptacyjne, czyli elastyczność, gotowość do nauki i adaptacji do zmian, umiejętność pracy w zespole wielokulturowym i zdalnej pracy. Rozwijanie tych umiejętności można zacząć w każdej chwili. Mamy coraz więcej ogólnie dostępnych narzędzi, platform edukacyjnych, projektów, w których warto brać udział.

**FERI:** W jaki sposób planowanie kariery zawodowej powinno się zmienić, aby odzwierciedlało zmieniające się środowisko pracy i pojawianie się nowych zawodów?

**Renata Fijałkowska:** Oczywiście, możemy rozmawiać o tym. Zmieniające się środowisko pracy wymusza nowe podejścia do planowania kariery zawodowej. Doradcy



zawodowi muszą być bardziej elastyczni i dostosowywać się do powstających nowych zawodów oraz technologii. To oznacza konieczność regularnej aktualizacji wiedzy oraz umiejętności, aby skutecznie wspierać klientów w dynamicznym rynku pracy. Planowanie kariery już nie polega tylko na wyborze jednego kierunku, ale na ciągłym dostosowywaniu się do zmian i poszukiwaniu nowych możliwości rozwoju zawodowego. Nowocześni doradcy zawodowi powinni być bardziej partnerscy w swoim podejściu do klientów. Powinni działać jak mentorzy, wspierając swoich klientów w identyfikowaniu ich pasji, umiejętności i celów zawodowych. Oprócz tego, doradcy powinni być dobrze zorientowani w trendach rynkowych i umiejętnie przekazywać wiedzę na temat nowych zawodów oraz możliwości rozwoju zawodowego.



Dofinansowane przez  
Unię Europejską



IMPULSI  
EST 2000

Ważne jest także, aby potrafili wykorzystać nowoczesne narzędzia i technologie, takie jak platformy online czy analizy danych, aby lepiej dopasować ofertę zawodową do indywidualnych potrzeb klienta.

Ostatecznie, kluczem do sukcesu jest empatia i zdolność do budowania trwałych relacji z klientami, wspierając ich w każdym etapie kariery zawodowej.

**FERI:** *Jakie narzędzia i zasoby Pani zaleca dla osób, które chcą samodzielnie planować swoją karierę, biorąc pod uwagę dynamiczne zmiany w zawodach i branżach?*

**Renata Fijałkowska:** Ja osobiście nadal jestem fanką portali z ofertami pracy oraz aplikacji takich jak LinkedIn, które umożliwiają śledzenie ofert pracy, analizę trendów na rynku pracy oraz budowanie sieci kontaktów zawodowych. Polecam zbilansować swój czas i słuchać webinarów, podcastów. Zaciekawienie może być pierwszym krokiem do zmiany. Dostępne są w internecie kursy i szkolenia z różnych dziedzin, które pozwalają na rozwijanie umiejętności zgodnych z wymaganiami rynku pracy. Polecam również nawiązanie współpracy z mentorami, coachami kariery i doradcami zawodowymi i z nimi zweryfikować i zbudować swoje portfolio oraz ścieżkę rozwoju.

**FERI:** *Jaki jest Pani przekaz dla młodych osób, którzy chcą budować swoją karierę w sposób zrównoważony i z myślą o długoterminowej satysfakcji*



**Renata Fijałkowska:** Dużo swojego życia zawodowego poświęcam młodzieży. Może dlatego, że widzę w nich siebie. Wiele lat zajęło mi szukanie pracy marzeń. Za każdym razem, gdy podejmuję się nowego wyzwania myślę, że to jest właśnie to, a jednak nadal poszukuję. Z doświadczenia też wiem, że zmapowanie swoich talentów z doradcą zawodowym, psychologiem czy coachem pomaga. Kiedy rozmawiam z młodzieżą słyszę jak często myślą stereotypami np. praca dla mężczyzn czy tylko dla kobiet.

***Te czasy już dawno minęły. Możecie być kim chcecie!***

Bądźcie otwarci na zmiany. Świat pracy dynamicznie się rozwija, dlatego ważne jest, aby być elastycznym i gotowym do nauki, zdobywania wiedzy, umiejętności i ciągłego poszukiwania. Słuchajcie swojego serca.

Wybierajcie ścieżki zawodowe zgodne z waszymi pasjami, wartościami i zainteresowaniami, co pozwoli czerpać Wam radość z wykonywanej pracy. Jeśli nie czujesz się dobrze w tym co robisz, szukajcie dalej. Życie zawodowe nie kończy się na pracy w jednym miejscu. Jeśli zawód wybraliście pod wpływem rodziców, rówieśników i nie widzicie w nim pasji, szukajcie siebie i dokonujcie zmiany zanim się zmęczycie zmuszaniem się do nauki i pracy w tym zawodzie. Dbajcie o kontakty zawodowe i mentorskie, bo to one będą cenne w trudnych chwilach. Dbajcie o równowagę. Pamiętajcie, że sukces zawodowy nie musi oznaczać rezygnacji z życia prywatnego i pasji. Szukajcie w swoim otoczeniu ludzi z pasją, pytajcie i doświadczać. Bądźcie o krok przez zmianą. Nie dajcie się zasufladkować i dbajcie o siebie.

**FERI:** *Bardzo dziękujemy za wszystkie wskazówki i poświęcony czas. To było niezmiernie ciekawe doświadczenie. Liczymy, że projekt „Ready to start” spotka się z zainteresowaniem!*

**Renata Fijałkowska:** *Cała przyjemność po mojej stronie. Życzę Państwu pięknego projektu, owocnych dyskusji i zapraszam serdecznie do Oświęcimia. Projekty takie jak „Ready to start” to gwarancja naszego rozwoju i rozwoju kolejnych pokoleń. Bardzo chętnie włączę się w kolejne działania. Bardzo dziękuję za zaproszenie i do zobaczenia.*

**FERI:** *Miło nam to słyszeć i obiecujemy pojawić się w Oświęcimiu już niebawem. Do zobaczenia.*

**READY  
TO  
START**

6



Wywiad został zorganizowany w ramach projektu „Ready to start” (nr 2023-1-PL01-KA210-VET-000153013). Projekt jest współfinansowany ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Unia Europejska ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.

Wszystkie rezultaty wypracowane w ramach projektu „READY TO START” udostępniane są na zasadzie otwartych licencji (CC BY-SA 4.0 DEED). Można z nich korzystać bezpłatnie i bez ograniczeń. Kopiowanie lub przetwarzanie tych materiałów w całości lub w części bez zgody autora jest zabronione. W przypadku wykorzystania rezultatów niezbędne jest podanie źródła finansowania oraz jego autorów.



Dofinansowane przez  
Unię Europejską



IMPULSI  
EST 2000