

KARIÉROVÉ PORADENSTVO

ZÁKLADNÉ POJMY

Kariérové poradenstvo - predstavuje komplexnú odbornú pomoc človeku pri riešení jeho rozmanitých vývinových úloh, situácií a pri realizácii jeho potrieb vo sfére práce, zamestnania, povolania, vrátane vzdelávania a odbornej prípravy.

Kariéra je profesná dráha jedinca, či už celoživotnej alebo i určitej časti jeho života. Začína vo chvíli, kedy vstúpi na pracovný trh a pokúša sa tam získať určitú prestíž. Rast prestíže v povolani ovplyvňuje zároveň jeho sociálne postavenie a tým aj jeho rolu v spoločnosti.

Zamestnanec je fyzická osoba, ktorá vykonáva v pracovnoprávných alebo obdobných vzťahoch pre zamestnávateľa tzv. závislú prácu.

Databáza povolani poskytuje informácie o pracovnom prostredí, nárokoch jednotlivých povolani na vedomosti, zručnosti a osobnostné charakteristiky pracovníkov, na vzdelanie a skúsenosti.

Povolanie označuje kompetencie vykonávať pracovné činnosti, ktoré sa získavajú určitým stupňom vzdelania a osvojením si praktických zručnosti a skúseností. Povolaniám sa priznáva historická dimenzia, odzrkadľujú tradície, vývoj delby práce, kultúrnu a civilizačnú úroveň rozvoja krajiny vrátane jazyka; bývajú zoradené v systémoch (národné sústavy povolani).

Zamestnanie sa chápe ako zoskupenie pracovných činností, ktoré majú rovnaké hlavné úlohy a povinnosti. Zamestnanie sa vykonáva v pracovnoprávnom vzťahu za mzdu, odmenu, ktorá je pre zamestnanca zdrojom obživy.

Pracovná činnosť sa definuje ako zoskupenie úloh a povinností, ktoré jednotlivec vykonáva, resp. mal by vykonávať na pracovnom mieste u konkrétneho zamestnávateľa.

Kvalifikácia - stupeň odbornej spôsobilosti na výkon určitej zložitej práce v povolani. Kvalifikácia sa získava odborným vzdelávaním a odbornou praxou.

CIEĽOVÉ SKUPINY

Pracujúci - Zmena zamestnania, povolania, kariérny rast... Akou cestou sa vydať?

Nezamestnaný - Po materskej či rodičovskej dovolenke či výpovedi: načerpať sebaodveru a zorientovať sa.

Žiak, študent - Vybrať si školu, štúdium a povolanie, ktoré mi zodpovedá a má budúcnosť. Ako na to?

Absolvent - Ako správne vykročiť na cestu za zmysluplnou kariérou? Ktorým smerom?

Rodič - Ako pomôcť Vášmu dieťaťu pri výbere povolania a školy? Na koho sa obrátiť?

Firma - Ľudské zdroje sú najväčším kapitálom Vašej firmy - umožnite im rásť.

Personálna agentúra - Pomáhajte klientom nachádzať dlhodobé a zmysluplné kariérové perspektívy.

Inštitúcie - Naša odbornosť pomáha budovať kvalitný a dostupný systém kariérového poradenstva.

RÁMCE PRI PORADENSTVE

Pre získanie predstavy kým sme, čo sme schopní urobiť, čo chceme a čo môžeme ponúknuť je dôležité zhromaždiť, čo najviac možných informácií o sebe samom.

Pri kariérovom poradenstve prechádzame cez fázy:

MINULOSŤ -> PRÍTOMNOSŤ -> BUDÚCNOSŤ

Sledované rámce života:

- vzdelanie
- voľný čas
- rodina
- dobrovoľníctvo
- práca

Smerovanie podľa preferencií:

1. Hlava, 2. Emócie, 3. Ručky
1. Rešpekt, 2. Zodpovednosť, 3. Bezpečie, 4. Dobrovoľnosť

ZÁKLADNÉ AKTIVITY

Línia života

Cieľ - Poskytnite súhrn na váš celý život a zamyslite sa nad dôležitými udalosťami vo svojom živote.

Je to pohľad späť na váš život až do súčasnosti.

1. Máte za úlohu spracovať svoju líniu života. Premýšľajte nad jej usporiadaním (línia zľava doprava, zhora dole, alebo úplne inak).
2. Nakreslite svoju líniu života a označte kľúčové okamžiky svojho života. Vychádzajte z matice osobného rozvoja.
3. Je na vás akým spôsobom spracujete svoj život. Môžete zaznamenať okamžiky, pocity, nakresliť obrázky apod. Môžete zvoliť akýkoľvek spôsob spracovania.
3. Označte kľúčové okamžiky ako súkromné (S), pracovné (P), školné (Š) alebo voľnočasové (V).

Nasledujúce otázky vám pomôžu zamyslieť sa nad udalosťami a poskytnú vám informácie o tom, aký ste:

Vo vzťahu k udalosťam, ktoré ste uviedli v línii života:

- a) Všimnite si prechodové obdobia, ktoré nastali medzi jednotlivými udalosťami. Ako sa prejavovali?
- b) Ktorá udalosť vás v živote najviac ovplyvnila?
- c) Spomeňte si na udalosť, kedy ste mali dobrý pocit? Čo bolo na tom najpríjemnejšie?
- d) Pokiaľ sa jedná o menej príjemné skúsenosti: V čom vás to posilnilo? Akým spôsobom?
- e) Čo by ste urobili teraz inak v rovnakej situácii teraz?
- a) Ktoré vlastnosti predpokladáte, že používate u menej príjemných situáciách?

Vo vzťahu k Vašej súčasnej situácii:

- a) Čo považujete vo svojom živote za dôležité?
- b) Akým spôsobom riešite svoje problémy? Prístupujete k nim aktívne, alebo si nad nimi najskôr porozmýšľate, prípad. si o nich s niekým porozprávate?
- c) Ako myslíte, že postupujete? Jednáte okamžite alebo vyčkávate?
- d) Ktoré vlastnosti najčastejšie používate? V akých situáciách ich používate v každodennom (pracovnom, osobnom) živote?

Na čo môžem byť pyšný

Cieľ - Objaviť a vymenovať osobné kvality a kompetencie. Zamyslieť sa ako prezentovať svoje kvality.

1. Opíšte udalosť/ váš výkon. Niečo, čo ste urobili, niečo čo ste vytvorili, vyvinuli, alebo ohľadom dôležitého rozhodnutia, ktoré ste urobili a pod. Otázky, ktoré vám pomôžu popísať danú udalosť:

* Čo presne som urobil?

* Prečo som to urobil?

* Aké kroky som k tomu podnikol? Aké činnosti?

* Aká bola moja rola v tejto udalosti (Aká bola moja úloha? Aká bola moja iniciatíva? Kto bol do toho ešte zapojený? Aká bola jeho úloha?)

* Aký bol výsledok toho, čo som opísal? Akým spôsobom som sa s tým vysporiadal?

2. Spýtajte sa sami seba na nasledujúce otázky:

- Prečo som na túto udalosť tak hrdý? Môžete napr. rozpísať súvislosti.

- Aké znalosti ste potreboval k dosiahnutiu toho, čo ste opísať? Aké vlastnosti ste potreboval k tomu, aby ste to dosiahol? Aké vedomosti, zručnosti a kompetencie som na základe toho nadobudol?

- Akým spôsobom môžem dosiahnutý úspech prezentovať/dokladovať?

- Akým spôsobom môžete zlepšiť svoj výkon.

Pohľad „zvonku“ - dojmy

Zadanie pre ľudí, ktorí ťa poznajú:

Skúste sa prosím, zamyslieť nad mojimi silnými stránkami a oblasťami môjho ďalšieho rozvoja. Skúste jednotlivé kvality viac charakterizovať aj s pomocou konkrétnych príkladov z praxe. Dôležitý je dôkaz (popis príkladu/situácie) kedy sa daná silná stránka/kvalita prejavila a tiež kde mám ešte rezervy a priestor pre rozvoj. Použite na to prosím priloženú tabuľku.

Ideálne by bolo, keby ste do každej časti („silné stránky“ a „priestor pre rozvoj“) uviedli aspoň 2-3 príklady aj s príkladom z konkrétnej situácie kde sa daná silná stránka prejavuje, resp. v ktorých situáciách sa ukazujú, že by som sa mal ešte ďalej rozvíjať (priestor pre rozvoj). Príklady konkrétnych situácií sú dôležité aj z dôvodu, že silné aj rozvojové stránky sú vo veľkej miere závislé aj kontextu. Vždy existujú veci, ktoré sami nevidíme a pohľad z vonku môže pre nás predstavovať veľký prínos.

Silné stránky a oblasti potenciálneho rozvoja:

Silné stránky --- Príklady/ situácie
Priestor pre rozvoj --- Príklady/ situácie

Centrum pre podporu neformálneho vzdelávania

Vajanského 17, 080 01 Prešov

cenef@cenef.sk

www.cenef.sk

Vypracoval: Ján Smatana, johny@cenef.sk

KARIÉROVÉ PORADENSTVO

AKČNÝ PLÁN

Je dôležité rozhodnúť sa, čo by mohlo byť vašim cieľom. Tento stanovený cieľ môže byť viac, či menej náročný, ale mal by súvisieť s Vaším profesijným životom. Ako druhý krok je potrebné sa zamyslieť na tým, ako tento cieľ dosiahnuť. Práve k tomu slúži akčný plán. Pri stanovovaní cieľa odporúčame postupovať podľa princípu SMART, SMARTER.

S - Specific - konkrétny

Significant – významný; Simple – jednoduchý

M - Measurable - merateľný

Meaningful – významný; Motivational – motivujúci;

A - Attainable - dosiahnuteľný

Appropriate – odpovedajúci; Action-oriented - orientovaný na akciu; Ambitious – ambiciózný; Achievable - dosiahnuteľný

R - Relevant - odpovedajúci

Realistic – realistický; Results/Results-focused – zameraný na výsledky;

T - Time-bound - ohraničený v čase

Time-oriented - časovo orientovaný; Time framed - zasadený do časového rámce; Time limited - časovo obmedzený;

E - Evaluate - hodnotiaci

Ethical – etický; Enjoyable – zábavný; Engaging - strhujúci

R - Reevaluate - priebežne vyhodnocovaný

Rewarded – odmenený; Recordable - zaznamenateľný

Je dôležité váš cieľ kriticky vyhodnotiť, či je dostatočne zrozumiteľný pre vás, ale aj pre ostatných. Či v ňom vidíte zmysel, či viete zhodnotiť, kedy bude cieľ splnený. Realizácia akčného plánu i výsledok budú akceptované pre okolie, či splnenie cieľa je vo vašich silách a či je jasné dokedy má byť cieľ splnený. V priebehu prezentácie akčného plánu by ste mali ostatným vysvetliť aký cieľ profesijného rozvoja ste si stanovili a ako sa ho chystáte splniť.

Koučovacie otázky, ktoré vedú k lepšiemu zafinancovaniu si osobného cieľa

S - Specific - konkrétny

- Akoby ste svoj cieľ opísali 6-ročnému dieťaťu, alebo tak, aby to pochopila aj babka?
- Ak by ste váš cieľ mali opísať jednou vetou, akoby znela?
- Aký symbol by ste zvolili pre váš cieľ?
- Čo by ste chceli dosiahnuť? Akú zmenu?

M - Measurable - merateľný

- Podľa čoho budete vedieť, že ste dosiahli svoj cieľ?
- Aké výsledky chcete dosiahnuť, čo, kde, s kým, ako dlho by ste to robili?
- Podľa čoho by vaši blízki spoznali, že ste dosiahli cieľ?

A - Attainable - dosiahnuteľný

- Aká veľká je vaša motivácia dosiahnuť tento cieľ na škále od 1 po 10?
- Čím je pre vás cieľ atraktívny, čo by ste jeho dosiahnutím získali v živote?
- Aký pocit budete mať po dosiahnutí cieľa?
- Ktoré dôležité potreby sa splnením cieľa vo vašom živote naplnia?
- Aké možnosti / zdroje na dosiahnutie cieľa potrebujete?
- Ako ďaleko na ceste k cieľu ste teraz?
- Čo / aké kapacity potrebujete na dosiahnutie cieľa?
- Čo môžete urobiť sám, aby ste postúpili na ceste k tomuto cieľu?

R - Relevant - odpovedajúci

- Ako veľmi je pre vás dosiahnutie cieľa dôležité na škále od 1 po 10?
- Z akých dôvodov je pre vás dosiahnutie tohto cieľa dôležité?
- Zodpovedá váš cieľ vašim hodnotám a sebaoponímaniu, resp. nadradenému cieľu?

T - Time-bound - ohraničený v čase

- Koľko vám to bude podľa vás trvať?
- Kedy chcete vidieť výsledky?
- Koľko času tomu chcete venovať?
- Kedy chcete začať?

E - Evaluate - hodnotiaci

- Predpokladáme, že cieľ je dosiahnuteľný. Aké účinky tým vyvoláte u seba a vo svojom okolí?
- Aká je cena za dosiahnutie cieľa? Čoho sa tým vzdáte? Kto by mohol mať námietky?
- Predpokladáme, že cieľ je dosiahnuteľný. Kto všetko pocíti zmenu? V akom zmysle?

R - Reevaluate - priebežne vyhodnocovaný

- Ako si svoj cieľ zapíšete / zapamätáte?
- Akými prostriedkami budete sledovať pokrok pri dosahovaní cieľa?

Pri koučovaní sa riadime štyrmi aspektmi podľa, ktorých by sme sa mali riadiť:

- Položenie základov
- Spoluvytváranie vzťahu
- Efektívna komunikácia
- Facilitácia (nedirektívne vedenie) učenia sa + zamerania sa na výsledky

PORADENSTVO ZAMERANÉ NA SILNÉ STRÁNKY

- vychádza z pozitívnej psychológie, prístupu orientovaného na riešenia a systematického prístupu
- zameriava sa na veci, ktoré fungujú
- predpokladá, že v živote ľudí existuje situácia problémová ako aj bezproblémová (resp. menej problémová)
- realitou klienta sa stáva to, čomu venujeme pozornosť
- poradca obracia klienta na nachádzanie výnimiek z problémových situácií
- zisťovanie, čo u neho funguje
- posilňovanie toho najlepšieho

Oceňujúci prístup

1. dohoda, identifikácia túžob skrytých za problémom, výzvou
2. preskúmanie minulých silných stránok, zdrojov a výnimiek z problémov
3. predstava želanej budúcnosti
4. inovovanie cesty, nasmerovanie silných stránok do budúcnosti
5. záver, spätná väzba a zadania (úloh)

Prístup zameraný na riešenie

1. dohoda, preskúmanie, vyjasnenie problému alebo výzvy
2. definovanie želanej budúcnosti
3. definovanie cieľov a ich skúmanie
4. preskúmanie výnimiek, zdrojov a múdrych krokov
5. záver, spätná väzba a zadanie

ODKAZY A ZDROJE INFORMÁCIÍ

Komposyt:

<https://komposyt.sk/pre-odbornikov/karierove-poradenstvo>
- jeden z hlavných produktov Národného projektu VÚDPaP (Výskumný ústav detskej psychológie a patopsychológie). Je informačný systém komplexného poradenského systému.

Združenie pre kariérové poradenstvo a rozvoj kariéry

<https://rozvojkariery.sk/>
<https://www.facebook.com/zkprk/>

Internetového Sprievodcu Trhom Práce

<https://www.istp.sk/>

PUBLIKÁCIE A MATERIÁLY

Kariérová výchova

<https://www.komposyt.sk/pre-odbornikov/karierove-poradenstvo/preview-file/karierove-poradenstvo-a-373.pdf>

Kariérové poradenstvo

https://www.komposyt.sk/pre-odbornikov/karierove-poradenstvo/preview-file/hargasova-m_efekt-prev_mpc-247.pdf

Cielové skupiny

<https://rozvojkariery.sk/>

Systém kariérového poradenstva

http://web.saaic.sk/nrcg_new/kniznica/CEDEFOP_Profesionalizacia/PKP_2010_we b.pdf

Podporné služby v KP (istp, komposyt, euroguidance, zkprk)

www.istp.sk,
www.komposyt.sk

Kariérové poradenstvo v školstve

<https://www.komposyt.sk/pre-odbornikov/karierove-poradenstvo/karierove-poradenstvo-v-skolstve>

Zručnosti pre riadenie vlastnej kariéry

<https://rozvojkariery.sk/zrucnosti-pre-riadenie-vlastnej-kariery-karierove-kompetencie-ake-su-moznosti-ich-vyuzitia-u-nas/>

Etika (IAEVG, ZKPRK, iné etické pravidlá)

<https://rozvojkariery.sk/eticky-kodex/>

Dobra prax SK-CZ (Kompéndium Národné ceny kariérového poradenstva)

http://web.saaic.sk/nrcg_new/_kniznica.cfm?menu=1&open=1&jazyk=sk&Titul=cena

Publikácie (zoznam)

<http://www.euroguidance.cz/publikace.html>