

## AUTOANALIZA

### *A. Twoje zdolności i umiejętności*

### *B. Czy jesteś asertywny?*

### *C. Dlaczego chcesz pracować?*

### *D. Wymarzona praca*

**A. Twoje zdolności i umiejętności** - Do wykonywania zawodów niezbędne jest posiadanie pewnych umiejętności. Czy zastanawiałeś się kiedyś, co należy rozumieć pod słowami umiejętność, zdolność, predyspozycje, kwalifikacje? Czy potrafisz określić granicę między nimi? Jak to pojęcia interpretują pracodawcy? Używasz tych zwrotów w cv, w listach motywacyjnych. Umiejętność to każda czynność, którą potrafisz wykonywać, na przykład umiejętność obsługi komputera, prowadzenia samochodu, pisania na komputerze. Przez zdolność należy rozumieć możliwość szybkiego nabycia umiejętności. Umiejętności i zdolności współtworzą obraz Ciebie - potencjalnego pracownika i pracodawcy zwracają na nie baczną uwagę. Dzięki różnorodnym zdolnościom i umiejętnościom masz pewność, że powiedzie się Tobie w przyszłej pracy i zyskasz uznanie pracodawcy. Pamiętaj, że prawidłowe rozpoznanie i określenie predyspozycji jest bardzo pomocne w ułożeniu poprawnych relacji na stanowisku pracy. Ważne jest, by dotychczas nabyte umiejętności wykorzystywać możliwie jak najpełniej. Wykonywanie jednej pracy przez całe życie stało się nierealne. Przeciętnie, co 5 lat ludzie zmieniają profesję. Jeśli wiesz, jakie masz umiejętności, to dla potrzeb procesu rekrutacji warto je usystematyzować:

**Umiejętności uniwersalne** - bardzo istotne nie tylko w procesie rekrutacji, ale edukacji i kształceniu zawodowym; dzielą się na grupy obejmujące **dane** (np. szybkie liczenie), **informacje** (kojarzenie, planowanie), **ludzi** (empatia, umiejętność zarządzania, pomagania),

## Autoanaliza

Wpisany przez Administrator

wtorek, 12 stycznia 2010 09:26 - Zmieniony czwartek, 18 lutego 2010 08:06

---

### rzeczy

(obsługa, naprawa urządzeń, zdolności mechaniczne);

**Umiejętności adaptacyjne** nabywane w najwcześniejszych etapach życia, w rodzinie, w szkole, rozwijane przez kontakty z ludźmi i edukację, pomocne w tworzeniu właściwych relacji interpersonalnych i w dobrej organizacji czasu;

**B. Asertywność** definiuje się ją jako umiejętność obrony własnych praw i powinność respektowania praw innych ludzi; osoby asertywne odnoszą duże sukcesy w kontaktach z innymi ludźmi; wiąże się to z faktem, że trudniej je zniechęcić, potrafią mówić za siebie, nie martwią innych, wiedzą, czego chcą; powyższa postawa wynika z podstawowych praw asertywności:

- Masz prawo być traktowany z szacunkiem
  
- Masz prawo powiedzieć nie, nie wiem, nie rozumiem i zmienić zdanie
  
- Masz prawo być niezależny od dobrej woli lub humoru osób, z którymi współpracujesz
  
- Masz prawo korzystania ze swoich praw
  
- Masz prawo powiedzieć nie i nie czuć się z tego powodu winnym
  
- Masz prawo osądzić, czy jesteś zobowiązany do rozwiązywania problemów innych ludzi

Osoby asertywne potrafią bronić swoich praw w sposób niezagrażający innym.

Nie manipulują, ani nie pozwalają, by nimi manipulowano. Nie są ani agresywne, ani bierne. Szanują siebie i innych. Mają wysoki poziom własnej wartości.

**C. Dlaczego chcesz pracować?** Ludzie pracują z wielu powodów. Nie jest prawdą, że robią to tylko ze względów finansowych, choć jest to istotny aspekt zagadnienia; dzięki pracy zaspokajane są niezbędne potrzeby pracownika i jego rodziny; za uzyskane środki wynajmujemy mieszkania, utrzymujemy najbliższych, doksztalcamy się, poznajemy świat, podróżujemy, podnosimy jakość życia. Praca daje człowiekowi poczucie spełnienia, satysfakcję, uznanie, poczucie, że jest potrzebny i niezastąpiony w tym, co robi, daje poczucie odpowiedzialności i świadomość tworzenia. Dzięki niej realizujemy ścieżkę rozwoju zawodowego i własne ambicje. Dajemy część siebie innym.

**D. Wymarzona praca** prawdopodobnie masz już jej ideał w swoim umyśle. Pomyśl, że właśnie nadarzyła się okazja, by tę pracę podjąć. Czy jesteś gotowy? Czy masz świadomość, jaki rodzaj pracy chcesz wykonywać, jakimi umiejętnościami najbardziej lubisz się posługiwać, w jakim środowisku, z jakimi ludźmi, jakie cele sobie stawiasz, co chcesz osiągnąć i dlaczego, co przynieść ci może największą satysfakcję, jakie korzyści chciałbyś osiągnąć ze swej pracy, czy jesteś gotowy stawić czoła wszelkim przeciwnościom, trudnościom i wyjść z nich obronna ręką? Jeśli na większość tych pytań odpowiedziałeś bez wątpliwości, to ta wiedza pomoże Ci w podjęciu kolejnych kroków na ścieżce kariery.