# MOJA KARIÉRA a MOJE ciele

*Pred začatím kurzu „Bilancia kompetencií“ Vás pozývame k zamysleniu sa a k vyplneniu nasledovného dokumentu – v ňom skúsite byť sám sebe kariérovým poradcom – nie je to ľahké!*

*Dokument bude Vašim osobným vlastníctvom a jeho obsah je dôverný – nebude s nikým zdieľaný.* ***Prosím, prineste si ho so sebou vyplnený na kurz „Bilancia kompetencií“*** *– počas kurzu sa k jednotlivý m častiam budeme vracať počas individuálnej práce. Pri vypĺňaní dokumentu používajte spontánny a zrozumiteľný jazyk, ktorý Vám je vlastný.*

## 1. Zmysel

Spokojnosť a pocit zmysluplnosti v práci je často podmienená zmyslom, ktorú jej dávame. Zamyslite sa a skúste si v niekoľkých vetách odpovedať na otázku: Aký zmysel dávam svojej práci odborného poradcu UPSVaR? Všimnite si, že sme použili slovo „dávam“, namiesto „nachádzam“ alebo „vidím“!

|  |
| --- |
| *Vaša odpoveď:* |
| *Komentár (vypĺňa sa v priebehu kurzu):* |

## 2. Hodnoty

Každý z nás sa riadi určitými princípmi, ktoré vedú a usmerňujú rozhodnutia a aktivity týkajúce sa našej kariéry (napr. možnosť pomôcť druhým, učenie sa novým veciam). Jedná sa o princípy a charakteristiky práce, ktoré nám prinášajú spokojnosť. Tieto princípy nazývame **hodnoty**. Zamyslite sa a vymenujte aspoň 5 hodnôt, ktoré hrajú vo Vašom pracovnom živote najdôležitejšiu rolu. Netrápte sa vhodným alebo odborným jazykom, píšte vlastnými slovami.

|  |
| --- |
| *Vaša odpoveď:* |
| *Komentár (vypĺňa sa v priebehu kurzu):* |

## 3. OSOBNOSTNÉ PREDPOKLADY

Každý z nás má nejaký jedinečný talent, charakteristiku alebo vlastnosť, ktorá mu umožňuje úspešne zvládnuť niektoré činnosti alebo povolania. Ktorých 5 takýchto osobnostných predpokladov považujete u seba za najhodnotnejšie?

|  |
| --- |
| *Vaša odpoveď:* |
| *Komentár (vypĺňa sa v priebehu kurzu):* |

4.ODBORNÉ VEDOMOSTI a ZRUČNOSTI

Učíme sa nielen v škole, ale celý život. Skúste analyzovať Vaše profesijné a osobné skúsenosti za niekoľko posledných rokov a skúste vymenovať aspoň 5 vecí, ktoré ste sa naučili a ktoré viete robiť dobre. Prosím, buďte čo najkonkrétnejší a pokúste sa vymenovať to, čo sa vám zdá najpodstatnejšie.

|  |
| --- |
| *Vaša odpoveď:* |
| *Komentár (vypĺňa sa v priebehu kurzu):* |

5.kariérový cieľ

Je dôležité mať v osobnom aj pracovnom živote nejaké smerovanie a perspektívu. Zamyslite sa: Aké sú Vaše osobné kariérové ciele? Čo by ste chceli v pracovnej oblasti dosiahnuť, naučiť sa, zmeniť, posunúť sa...? Najbližších 6 mesiacov, rok, 3 roky? Skúste nájsť aspoň 3 veci.

|  |
| --- |
| *Vaša odpoveď:* |
| *Komentár (vypĺňa sa v priebehu kurzu):* |

6.PREKÁŽKY

Aké sú bariéry a prekážky medzi Vašim kariérovým cieľom a Vašou súčasnou situáciou?

|  |
| --- |
| *Vaša odpoveď:* |
| *Komentár (vypĺňa sa v priebehu kurzu):* |

7.potrebné kroky

Aké kroky by ste mohli podniknúť pre prekonanie týchto bariér a priblíženie sa kariérovému cieľu? Skúste nájsť aspoň 5 čo najkonkrétnejších vecí. Čo by ste mohli urobiť hneď, do zajtra, do týždňa, do mesiaca, do roka?

|  |
| --- |
| *Vaša odpoveď:* |
| *Komentár (vypĺňa sa v priebehu kurzu):* |

Ďakujeme za dôkladné vyplnenie tohto poradenského sprievodcu. Pre pripomenutie Vás ešte raz prosíme, aby ste si vyplnený dokument priniesli na Váš termín kurzu „Bilancia kompetencií“.

S pozdravom,

Váš lektorský tím