



PORADNIKI  
NA OBCASACH

# KARIERA dla Pań

KRÓTKI KURS ROZWOJU ZAWODOWEGO DLA KAŻDEJ Z NAS

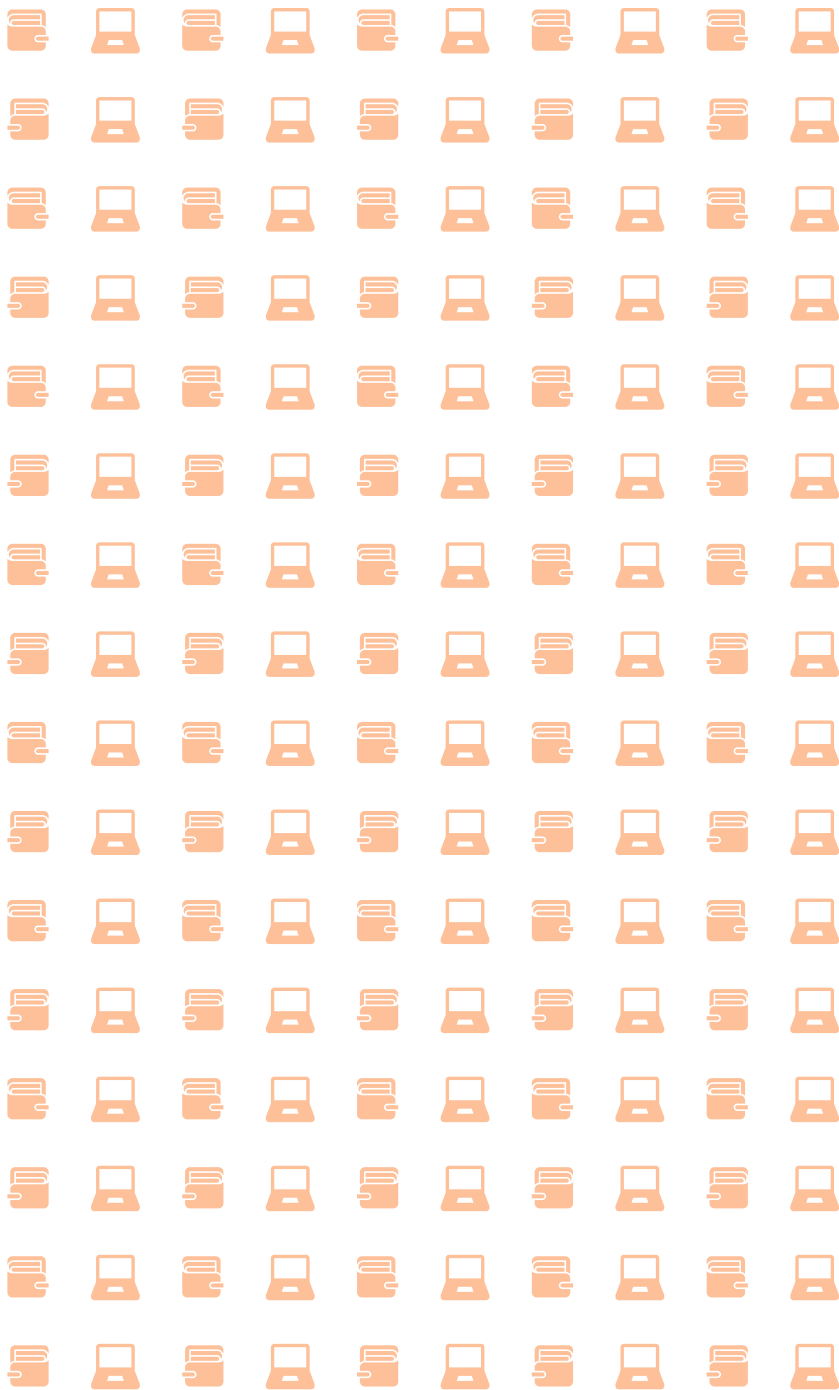


eBOOK

- Skuteczne poszukiwanie pracy
- Jak się rozwijać, współpracować, awansować
- Ty i pracodawca: prawa, obowiązki, zagrożenia

# KARIERA

## dla Pań





PORADNIKI  
NA OBCASACH

# KARIERA dla Pań

KRÓTKI KURS ROZWOJU ZAWODOWEGO DLA KAŻDEJ Z NAS

**Danuta Duszeńczuk**

**LINGO**  
twoje wydawnictwo

## „Kariera dla Pań”

napisały, opracowały, zredagowały, zilustrowały

DZIEWCZYNY:

**Teresa Chylińska-Kur, KurkaStudio** (projekt okładki i rysunki),

**Danuta Duszeńczuk** (autorka), **Anna Laskowska** (koordynacja i adiustacja),

**Kaja Mikoszevska** (projekt makiety i opracowanie graficzne, skład i łamanie).

Pomagali FACECI:

**Marek Jannasz** (redaktor serii), **Marek Kowalik** (korekta).

Zdjęcie na okładce: © iStock.com / sepy



[www.poradnikinaobcasach.pl](http://www.poradnikinaobcasach.pl)

ISBN: 978-83-7892-312-1

ISBN wydania elektronicznego: 978-83-7892-355-8

© Copyright by Wydawnictwo Lingo sp.j., Warszawa 2015

„Poproś mężczyznę, aby wyjaśnił przyczynę swego sukcesu, a on naturalnie przypisze go wrodzonym cechom i umiejętnościom. Zadaj kobiecie to samo pytanie, a ona powie, że przyczyniły się do niego czynniki zewnętrzne, i będzie się upierać, że udało jej się, bo »ciężko pracowała«, »miała szczęście« albo że »inni jej w tym pomogli«.”

Sheryl Sandberg, *Włącz się do gry*

W życiu każdej z nas przychodzi taki moment, że zaczynamy rozglądać się za jakimś zajęciem dla siebie: szukamy pracy. Niektóre spośród nas swoją pierwszą pracę podejmują jeszcze w trakcie nauki, inne decydują się na ten krok dopiero po zakończeniu edukacji.

Nie lada sztuką i wyzwaniem jest znalezienie takiej pracy, która nie tylko zadowoli nas pod względem finansowym, ale także, a może przede wszystkim, odpowiadać będzie naszym zainteresowaniom i umożliwi rozwój. Wokół nie brakuje osób, które od wielu, wielu lat wykonują ten sam zawód, działają w jednej branży – ktoś może powiedzieć, że są one mało mobilne i elastyczne – ale to nie musi być prawda. Może był to ich w pełni świadomy wybór, a raz podjęta praca nie jest dla nich nudna i męcząca, ponieważ wykonują ją z pasją?

Poradnik **Kariera dla Pań** powstał po to, by ułatwić Ci znalezienie własnej drogi realizacji zawodowej. Wierzimy, że pomoże Ci on wybrać właśnie taką pracę, która stanie się dla Ciebie pasją, a codzienne obowiązki z nią związane sprawiać będą przyjemność. W tym celu wspólnie zmierzmy się ze wcale nietatwą sztuką

sporządzania życiorysu – curriculum vitae. By odpowiednio się do tego przygotować, musisz poznać najpierw nie tylko swoje mocne strony, ale i słabości, oraz odpowiedzieć sobie na pytania, jakie wartości wyznajesz i co jest dla Ciebie priorytetem. Następnie zastanowimy się, w jaki sposób napisać przekonujący list motywacyjny, jak przygotować się do rozmowy o pracę. Gdy już uda Ci się zdobyć wymarzoną posadę, sprawdzimy, co należy zrobić, by ją utrzymać i rozwijać się dalej – a kto wie, może i awansować...

Musisz zdawać sobie sprawę z tego, że nie będzie łatwo. Prawdopodobnie najpierw przyjdzie Ci zmierzyć się z tłumem konkurentów ubiegających się o to samo stanowisko. A gdy pracodawca zdecyduje się wybrać właśnie Ciebie, to w nowym miejscu pracy czyhać mogą kolejne pułapki – niezdrowa rywalizacja, toksyczne układy, problem szklanego sufitu czy mobbingu. Nikomu nie życzymy takich wątpliwych atrakcji, jednak czasem są one nieuniknione – odpowiedź na pytanie, jak sobie z nimi radzić, również znajdziesz na łamach **Kariery dla Pań**.

Gotowa?

Poszukiwania pracy czas zacząć!

*Danuta Duszeńczuk  
z zespołem Lingo*



## 1. Poszukiwania pracy czas zacząć! 13

Dowiesz się, gdzie możesz znaleźć aktualne ogłoszenia o pracę i na co powinnaś zwracać uwagę w trakcie poszukiwań. Zdradzimy też wskazówki, które pomogą Ci w napisaniu skutecznego CV i listu motywacyjnego.

- Pracuj z pasją – poznamy swoje mocne strony
- Gdzie szukać pracy i na co zwracać uwagę?
- Sztuka tworzenia curriculum vitae i listu motywacyjnego

## 2. Przygotowania do rozmowy kwalifikacyjnej 55

Przekonasz się, jak wielką moc ma zrobienie pozytywnego pierwszego wrażenia. Podpowiemy, co zrobić, by wypaść dobrze na rozmowie o pracę i zaprezentować się od najlepszej strony.

- Tuż przed spotkaniem
- Jak cię widzą, tak cię piszą – Twoje ciało mówi więcej, niż Ci się wydaje!
- Najczęściej zadawane pytania wraz z komentarzem

### 3. Dzień dobry, praco!

91

Razem z nami przetrwasz pierwszy dzień pracy – poznasz swoje prawa i obowiązki. Jeśli jesteś matką, musisz wiedzieć, jakie przysługują Ci dodatkowe przywileje i ochrona. Zgłębisz też tajniki biurowego stylu ubierania się, byś wyglądała zarazem profesjonalnie i kobieco.

- Prawa i obowiązki pracownika
- Praca a macierzyństwo – urlopy, przywileje
- Firmowy *savoir-vivre* i tajniki *dress code*'u

### 4. Pułapki i zagrożenia

123

W pracy czyha niestety wiele niebezpieczeństw. Z tego rozdziału dowiesz się, jak radzić sobie z uciążliwymi współpracownikami. Jak poznać wrogów i sojuszników? Gdzie szukać pomocy? Sprawdź!

- Czym jest mobbing i jak się przed nim bronić?
- Gdy natrafisz na szklany sufit... Menedżer na obcasach
- Nie popadaj w pracoholizm – kilka słów o *work-life balance*
- Poznaj najbardziej toksyczne typy charakterów w pracy

## 5. Rozwój Twojej kariery

173

Przeczytaj koniecznie, jeśli chcesz wiedzieć, w jaki sposób pokierować swoją karierą, poprzez np. uczestnictwo w specjalistycznych kursach. Sprawdzisz także, jak przygotować się do rozmowy o awans i podwyżkę, i zobaczysz, czy istnieją różnice w stylu zarządzania kobiet i mężczyzn – i jeśli tak, to na czym one polegają.

- Nauka to potęgi klucz – nie zapominaj o doskonaleniu kompetencji
- Zbuduj swoją markę osobistą w firmie
- Jak negocjować podwyżkę?

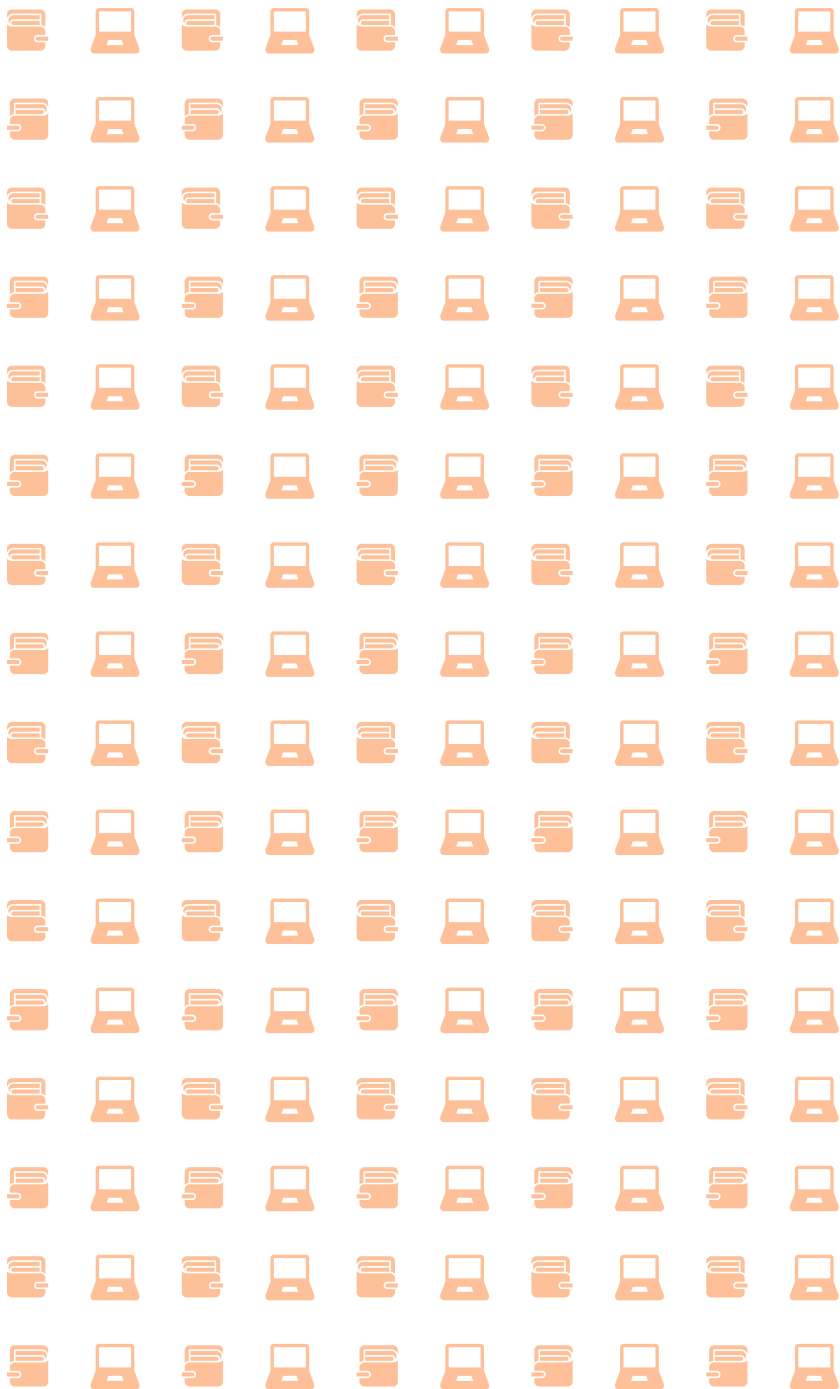
## 6. Posłowie

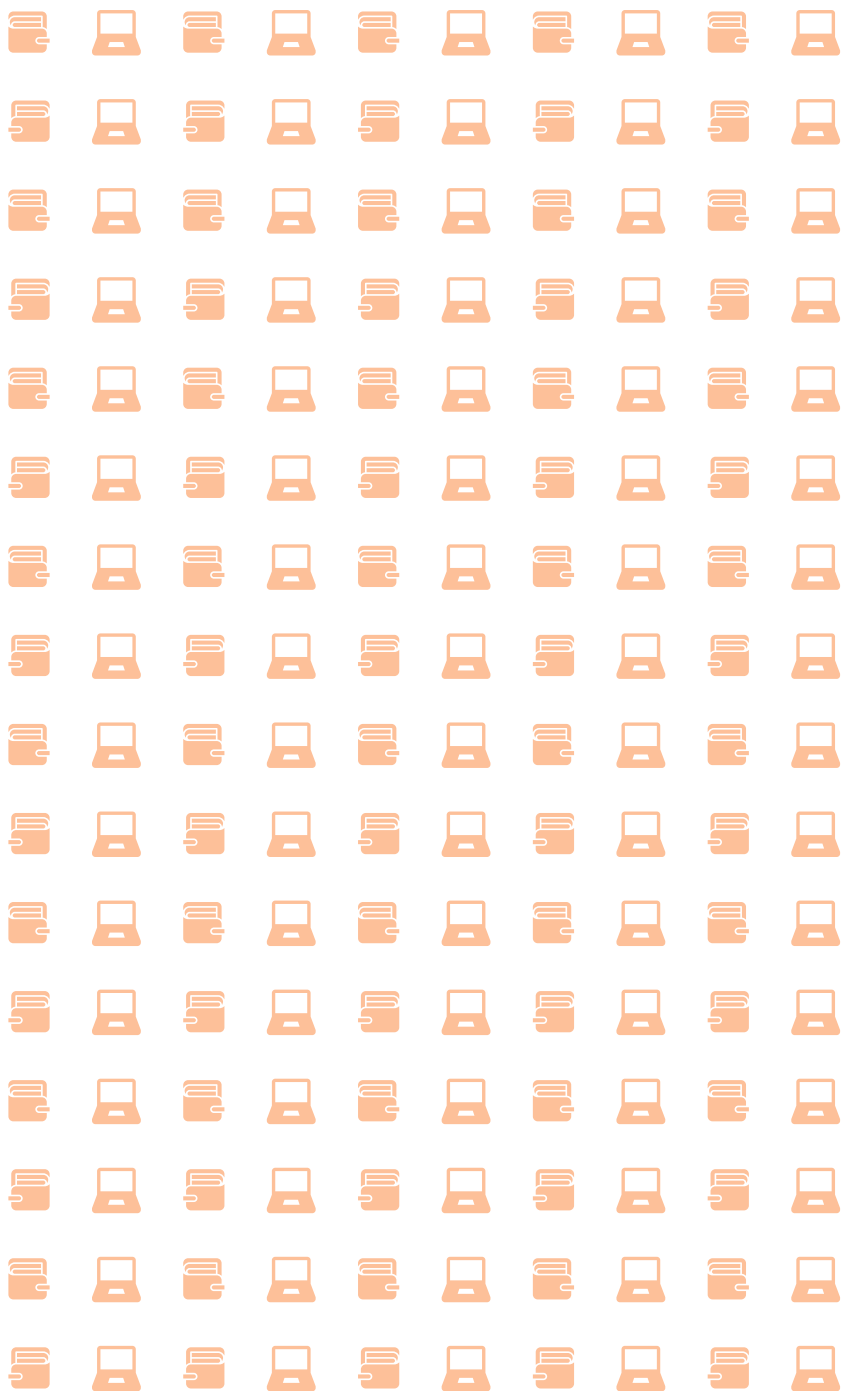
207

Dodatek A. **Źródła wiedzy** 213

Dodatek B. **Słowniczek trudnych pojęć** 221

Dodatek C. **20 wskazówek dotyczących motywowania pracowników** 245







# Poszukiwania pracy czas zacząć!

## CZĘŚĆ 1.

Dowiesz się, gdzie możesz znaleźć aktualne ogłoszenia o pracę i na co powinnaś zwracać uwagę w trakcie poszukiwań. Zdradzimy też wskazówki, które pomogą Ci w napisaniu skutecznego CV i listu motywacyjnego.



## Pracuj z pasją – poznajemy swoje mocne strony

„Jak ja nie lubię wstawać do pracy!” – czy to jest pierwsza myśl, jaka przychodzi Ci do głowy zaraz po przebudzeniu? Jeśli tak, bardzo możliwe, że problem polega nie tyle na tym, że uwielbiasz rano wylegiwać się w łóżku, ale na tym, że praca, którą wykonujesz, nie spełnia Twoich oczekiwań. A stąd już tylko krok do ciągłej frustracji i wypalenia zawodowego. Natomiast jeśli dopiero szukasz swojej pierwszej pracy – przeczytaj ten rozdział szczególnie uważnie, bo dzięki niemu dowiesz się, jak uniknąć znalezienia się w sytuacji, w której praca stanowi utrapienie.

Wbrew pozorom zadowolenie płynące z wykonywanego zajęcia odgrywa w życiu każdej z nas większą rolę, niż może się to z początku wydawać. Jeśli lubimy to, co robimy, to wkładamy w pracę więcej serca, bardziej angażujemy się w nią i dzięki temu

osiągamy lepsze rezultaty. I odwrotnie: jeśli robimy coś tylko dlatego, bo wiemy, że musimy, ale w żaden sposób nie identyfikujemy się z celami i wartościami firmy, w której pracujemy – nasza efektywność leci na łeb, na szyję. Gdy nie widzimy sensu w swoich codziennych, „przykrych” obowiązkach, to trudno dziwić się, że najczęściej stoimy w miejscu, nie awansujemy – w końcu satysfakcja z wykonywanej pracy ma bezpośrednie przełożenie na motywację. Jeśli jej brakuje, to nasze myśli zaczynają krążyć wokół jednego tematu: byleby wytrwać do piątku i zacząć robić coś naprawdę interesującego podczas weekendu...

### Czy wiesz, że...

**W Polsce co roku Centrum Badań Opinii Społecznej (CBOS) prowadzi badania dotyczące zadowolenia z życia i pracy.**

W ostatnim badaniu ponad połowa ankietowanych deklarowała zadowolenie z przebiegu pracy zawodowej, ze swojego wykształcenia i kwalifikacji. Ale już tylko dwie piąte Polaków zadeklarowało zadowolenie ze swoich perspektyw na przyszłość, jedna trzecia miała mieszane odczucia co do swojej przyszłości, a ponad jedna piąta postrzega przyszłość pesymistycznie. Najmniej satysfakcji Polacy czerpią ze swojej sytuacji finansowej i wysokości dochodów<sup>1</sup>.

Gdy czujesz, że praca nie sprawia Ci radości, a nawet szczerze jej nie znosisz, albo po prostu nie wiesz, od czego zacząć, by znaleźć dla siebie odpowiednie zajęcie, czas najwyższy zadać sobie kilka pytań:

<sup>1</sup> Por. „Polacy o swoim szczęściu, pechu i zadowoleniu z życia 2014”, CBOS, Warszawa 2014.

## Co zawsze chciałaś robić w życiu?

Może marzyłaś o pracy z dziećmi, bo bardzo je lubisz i uwielbiasz kontakt z drugim człowiekiem – jeśli tak, nic dziwnego, że praca księgowej, którą obecnie wykonujesz, jest dla ciebie karą, nie nagrodą. Czy Twoja praca jest Twoim upragnionym wyborem czy też może wybierając taką, a nie inną profesję, spełniłaś marzenie, lecz nie swoje, tylko np. rodziców? Czy dotychczas podążałaś za własną wizją samej siebie czy pozwoliłaś, by kształtowały ją cudze opinie, panująca moda? Co naprawdę lubisz robić, w czym jesteś dobra i jak pokrywa się to z tym, co robisz na co dzień?

## Co jest dla Ciebie naprawdę ważne?

Jeżeli czujesz się spełniona wtedy, gdy możesz pomagać i widzisz, że Twoje działanie zmieniło czyjeś życie na lepsze – powinnaś raczej zostać pielęgniarką, fizjoterapeutką czy instruktorką fitness, bo kolejne dyplomy i certyfikaty w dużej międzynarodowej korporacji, choćbyś zajmowała najwyższe stanowisko menedżerskie – pozostawią niedosyt. Praca, którą wykonujesz, powinna być dopasowana do Twojego temperamentu i wyznawanych wartości.

Co liczy się dla Ciebie bardziej: bezpieczeństwo i stabilność zatrudnienia (choćby wykonywane zajęcie było śmiertelnie nudne) czy też może preferujesz obowiązki, które wymagają od Ciebie ciągłej aktywności umysłowej, kreatywności, działania pod presją, drogi pełnej wyzwań? A może czujesz się kłębkim nerwów, bo Twoja praca wiąże się z ciągłymi wyjazdami, delegacjami, a tak naprawdę wolałabyś pracować w jasno określonych godzinach i nie zabierać pracy do domu?

## Jakie są Twoje mocne i słabe strony?

Pytanie niby banalne, ale wcale nie tak łatwo na nie odpowiedzieć. Zwłaszcza że kobiety mają tendencję do umniejszania swoich zasług i wynajdywania na siłę kolejnych wad...

W określeniu Twoich mocnych i słabych stron pomocna będzie tzw. **analiza SWOT**. Jest to metoda stosowana w zarządzaniu i marketingu, gdzie pozwala wypracować strategię działania przedsiębiorstwa, ale bywa też z powodzeniem wykorzystywana w psychologii.

Polega ona na stworzeniu tabeli, w której opisane zostają czynniki zewnętrzne (szanse i zagrożenia) oraz wewnętrzne (mocne i słabe strony) badanego obiektu (tu: Ciebie samej!). Stąd też wzięta się jej nazwa (od pierwszych liter angielskich słów: **strengths** – mocne strony, **weaknesses** – słabe strony, **opportunities** – szanse, **threats** – zagrożenia).

Dzięki identyfikacji wszystkich plusów i minusów poznasz pełny obraz swoich wewnętrznych możliwości, zdasz sobie sprawę, jakie myśli i zachowania hamują Twój rozwój, a które go wspierają. Zobaczysz też, jaki wpływ na niego ma otoczenie, w którym się obracasz. W tabeli na stronie obok przedstawiono zarys takiej analizy.

Kolejnym narzędziem, które może okazać się pomocne przy określeniu Twoich mocnych i słabych stron, jest **test predyspozycji zawodowych**. Pozwoli Ci on uniknąć sytuacji, w której rozbieżność między tym, co robisz w pracy, a tym, co uważasz za naprawdę dla Ciebie ważne, osiągnie duże rozmiary. Nakieruje Cię on na odpowiednią, dopasowaną do Twojego profilu psychologicznego ścieżkę rozwoju zawodowego.

| S (Strengths)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | W (Weaknesses)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Twoje największe atuty i mocne strony, wszystko to, co posiadasz, a co może przybliżyć Ciebie do osiągnięcia sukcesu, np. dotychczasowe osiągnięcia i wspierające cechy charakteru (czynniki wewnętrzne), np.:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• talent (np. muzyczny, literacki itp.)</li> <li>• cierpliwość</li> <li>• wewnętrzna motywacja</li> <li>• analityczne myślenie</li> <li>• znajomość kilku języków obcych</li> <li>• komunikatywność</li> <li>• pewność siebie</li> <li>• asertywność</li> <li>• optymistyczne usposobienie</li> </ul> | <p>Twoje słabe strony: wszystko to, co stanowi Twoją wewnętrzną barierę i powstrzymuje rozwój, negatywne nawyki, hamujące cechy charakteru (czynniki wewnętrzne), np.:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• niepunktualność</li> <li>• rozkojarzenie</li> <li>• nerwowość</li> <li>• prokrastynacja</li> <li>• niezdecydowanie</li> <li>• czarnowidztwo</li> <li>• marudzenie</li> <li>• zawiść</li> <li>• zazdrość</li> <li>• zapominalstwo</li> </ul> |
| O (Opportunities)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | T (Threats)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <p>Szanse: wszystko to, co stanowi szansę dla korzystnej zmiany (czynniki zewnętrzne).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• wydarzenia na rynku pracy</li> <li>• tendencje w branży</li> <li>• zapotrzebowanie na specjalistów</li> <li>• zmiany stylu życia</li> <li>• możliwości kształcenia</li> <li>• wsparcie ze strony rodziny i znajomych</li> <li>• posiadanie odpowiednich kontaktów (networking)</li> </ul>                                                                                                                                      | <p>Zagrożenia: wszystko, co stanowi niebezpieczeństwo niekorzystnej zmiany (czynniki zewnętrzne).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• zmiany w prawie</li> <li>• zmiany w panującej modzie</li> <li>• rosnące wymagania na rynku pracy</li> <li>• rosnąca konkurencja w danej branży</li> <li>• brak nowych miejsc pracy w regionie</li> <li>• brak zrozumienia dla Twoich dążeń w gronie przyjaciół i rodziny</li> </ul>                              |

W testach tego typu zazwyczaj zadawane są pytania z możliwością jednokrotnego wyboru – sporadycznie wielokrotnego. Mogą one obrazować czynności i sposoby postępowania w różnych zawodach. Badana osoba musi wybrać te sformułowania, z którymi się zgadza i w pewien sposób identyfikuje, np. czy lubi kierować poczynaniami innych osób? Czy dobrze się czuje, jeśli wykonuje powtarzalne, wręcz monotonne zadania?

### Czy wiesz, że...

W Internecie możesz znaleźć wiele testów predyspozycji zawodowych. Poniżej kilka przykładów:

<http://www.e-edu.pl/test-predyspozycji-zawodowych>

<http://twojepredyspozycje.pl>

<http://zawodowe.info/test-predyspozycji-zawodowych>

<http://www.psychologia.net.pl/testy.php?test=zawod>

[http://www.abc-doradztwo.pl/pdf/do\\_jakiej\\_pracy.pdf](http://www.abc-doradztwo.pl/pdf/do_jakiej_pracy.pdf)

Możesz wykonać kilka takich testów i je porównać – wtedy uzyskasz najbardziej miarodajny wynik.

Z testem predyspozycji zawodowych nierozzerwalnie łączy się określenie, **jakim typem osobowości jesteś**. Doradcy zawodowi i psychologowie często sięgają do teorii szwajcarskiego psychiatry Carla Gustava Junga, który opisywał różne rodzaje osobowości za pomocą par przeciwstawnych cech:

- ekstrawersja – introwersja
- percepcja – intuicja
- myślenie – odczuwanie

Z biegiem czasu powyższe wymiary wzbogacone zostały o jeden dodatkowy:

- ocenianie – obserwacja

Na początku XXI wieku powstała także polska typologia – ID16 – która na podstawie różnych kombinacji wcześniej wymienionych cech wyszczególniła 16 osobowości zaprezentowanych w tabeli<sup>2</sup>.

|               |           |            |           |
|---------------|-----------|------------|-----------|
| Administrator | Adwokat   | Animator   | Artysta   |
| Doradca       | Dyrektor  | Entuzjasta | Idealista |
| Innowator     | Inspektor | Logik      | Mentor    |
| Opiekun       | Praktyk   | Prezenter  | Strateg   |

Gdy już znasz swoje wady i zalety, gdy wiesz, jaką ścieżką kariery powinnaś kroczyć, oraz posiadasz swój pełny profil osobowościowy, pora przejść do kolejnego etapu – poszukiwania ciekawych ofert pracy.

## Gdzie szukać pracy i na co zwracać uwagę?

Osoba poszukująca pracy może skorzystać z wielu dróg, które zaprowadzą ją do odpowiedniego stanowiska. Obecnie nie jest zdana tylko i wyłącznie na ogłoszenia zamieszczane na słupach czy przekartkowanie lokalnych gazet. Internet daje wiele możliwości, ale to nie jest jedyny kanał, za pomocą którego firmy szukają doświadczenia do potencjalnych pracowników. W tym rozdziale omówię, na co warto skierować swoją uwagę.

<sup>2</sup> Więcej o tym, czym charakteryzują się poszczególne typy, przeczytasz w pracy zbiorowej *16 typów osobowości w pigułce*, Toruń 2014.