

Pracujemy, pracujemy, pracujemy i nagle, po kilku latach pracy, orientujemy się, że jesteśmy w innym miejscu kariery niż planowaliśmy... O tym, jak temu zapobiec – podpowiadają eksperci portalu *InfoPraca.pl*.

Twoje cele i wizja kariery, jaką miałeś jeszcze kilka lat temu jakoś uciekły i rozplynęły się w codziennym życiu. Czujesz się nieszczęśliwy i masz poczucie, że zmarnowałeś kilka lat życia. Takie wrażenia ma wielu z nas. Zaczynając pracę mamy cele i plany zawodowe, ale z czasem okazuje się, że nie udało się ich zrealizować.

Cele zawodowe muszą być konkretne i określone w czasie

Problem z celami zawodowymi jest taki, że najczęściej nie ustalamy żadnych konkretnych dążeń, tylko zatrzymujemy się na poziomie ogólnym („kiedyś chcę być menedżerem”, „w przyszłości chcę dużo zarabiać”). Nie ustalamy sobie także żadnych konkretnych dat, tylko „kiedyś”, „w przyszłości”, „za jakiś czas”. W efekcie poddajemy się temu, co w pracy następuje. Jeśli jesteśmy choć umiarkowanie zadowoleni z pracy, nie zmieniamy jej, tylko tkwimy, a czas płynie. Dlaczego tak robimy? Powodów jest kilka:

- Ze strachu, że nie znajdziemy innej pracy.
- Z wygody, bo mimo narzekania, utrzymanie pracy nie kosztuje wysiłku i jest mniejszym stresem niż znalezienie nowej.
- Zaczynamy skupiać się na innych elementach życia – np. rodzinie.
- Wierzymy naszemu kierownikowi, który przez kilka lat powtarza, że będzie szansa na awans, tylko nie wiadomo kiedy.
- Znajdujemy pozazawodowe powody, by nie zmieniać pracy – sympatycznego szefa, ciekawych współpracowników, których nie chcemy zostawiać, itd.

Jeśli w międzyczasie zmieniają się nasze priorytety i przestanie nam zależeć na rozwoju kariery, to dobrze – można wtedy przestać przejmować się pracą i skupić na innych celach. Jeśli jednak rozwój kariery jest dla nas ważny cały czas, to problem „stania w miejscu” w pewnym momencie będzie na tyle palący, że może być źródłem frustracji lub depresji.

Ustalanie konkretnych celów zawodowych

Nie zawsze od początku naszej pracy zawodowej wiemy, co chcemy robić. Dlatego jeśli zaraz po studiach nie ustaliłeś planu kariery, to się nie martw – masz na to czas. Jeśli jednak masz już 35 lub więcej lat i nadal nie wiesz, jak powinna wyglądać twoja kariera, to lepiej poświęć parę godzin na ułożenie planu. Jak takie cele ustalić?

- Zastanów się, jakie elementy są dla ciebie najważniejsze w karierze zawodowej. Czy zależy ci przede wszystkim na wynagrodzeniu? A może na prestiżu stanowiska? Czy chcesz zarządzać ludźmi lub pracować w międzynarodowym środowisku? A może marzy ci się własna firma? Ustalenie priorytetów to najważniejszy element budowania kariery, gdyż jeśli ustalisz je źle, to będziesz później nieszczęśliwy. Pamiętaj, że priorytety się zmieniają, dlatego ważne jest, by od czasu do czasu (np. co dwa lata) je weryfikować.
- Zastanów się, jakie kroki musisz podjąć by zrealizować priorytety. Przykładowo, jeśli twoim celem jest wysokie wynagrodzenie, to warto zastanowić się, czy w branży i w zawodzie, w jakim

pracujesz obecnie masz na to szanse? A może trzeba się przebranżowić lub wyjechać z kraju?

- Zastanów się, w jakim czasie możesz je zrealizować. Jeśli chcesz np. pracować w międzynarodowym środowisku, to znajomość języków obcych jest nieodzowna. Ustal, jaki czas jest ci potrzebny, by opanować wybrany język na odpowiednim poziomie, ustal plan uczenia się go i termin, do jakiego osiągniesz ten konkretny cel.

Kiedy już zastanowisz się nad tym wszystkim, zapisz to, by nie stracić celów z oczu.

Co daje zapisanie własnych celów zawodowych i ich określenie w czasie?

- Bardziej spójną wizję kariery.
- Wizualizację celów.
- Punkty odniesienia, które powinieneś zapisać w kalendarzu – będą ci przypominać o tym, że masz do wykonania określony proces.
- Motywację niezbędną do tego, by troszczyć się o karierę.

W ramach rozpisywania celów i planów zawodowych musisz pamiętać o kilku kwestiach:

- To ty ustalasz cele zawodowe i priorytety własnej kariery. Jeśli pozwolisz innym sterować karierą, masz niewielkie szanse, by w przyszłości odczuwać z tego powodu satysfakcję.
- Priorytety twojej rodziny i twoje mogą być różne – dlatego warto o tym porozmawiać
- Tylko ty możesz zadbać o swoją karierę – nikt cię nie będzie na dłuższą metę popychał do przodu.
- Każdy błąd, który popełniasz, jest lekcją, nie czymś złym. Pozwól sobie na popełnianie błędów i podejmowanie złych decyzji zawodowych, ale nie pozwól sobie na to, by ich konsekwencje dotykały cię przez dłuższy czas (czyli jeśli zmiana pracy okaże się błędem, zmień ją czym prędzej na kolejną).
- Czas ucieka, a ty nie jesteś coraz młodszy – im więcej czasu zmarnujesz tkwiąc w nierozwijającym się środowisku, tym wolniej twoja kariera będzie się rozwijać.
- Z drugiej strony, **nigdy nie jest za późno na zmianę – może być nieco trudniej, ale nie jest za późno**. Zatem jeśli dopiero po kilkunastu, a nawet kilkudziesięciu latach pracy zorientujesz się, że potrzebujesz zmiany – zrób to!

Źródło: www.infopraca.pl