

ako dynamizovať úspešnú kariéru sebakoučingom

3 KROKY KU KARIÉRE

Martina Kazičková • Peter Kazička • Jozef Ďurian



ÚVOD	5
Sebakoučingom k úspechu	10
O tejto knihe	12
Ako knihu používať	15
SEBAREFLEXIA	17
Poskladajte si obraz o sebe	19
Čo je to sebareflexia	20
<i>Cvičenie 1.1 OBZRITE SA SPÄŤ – AKO SA ČASOM MENIL VÁŠ OBRAZ?</i>	25
<i>Cvičenie 1.2 VÁŠ TYPICKÝ TÝŽDEŇ – AKO HOSPODÁRITE S ČASOM?</i>	28
<i>Cvičenie 1.3 OSOBNÉ ÚSPECHY – ČO POVAŽUJETE ZA ÚSPECH?</i>	32
<i>Cvičenie 1.4 SLOBODA KONANIA – KOĽKO SMIETE VYTVÁRAŤ SAMI?</i>	34
<i>Cvičenie 1.5 DÔSLEDKY VÁŠHO KONANIA – UVEDOMUJETE SI ICH?</i>	36
<i>Cvičenie 1.6 SILNÉ A SLABÉ STRÁNKY – ČO MA CHARAKTERIZUJE?</i>	38
<i>Cvičenie 1.7 POCHYBNOSTI O VLASTNEJ HODNOTE – AKO IM POROZUMIEŤ?</i>	44
<i>Cvičenie 1.8 VZŤAHY – AKO VYZERÁ VAŠE SOCIÁLNE ZÁZEMIE?</i>	46
<i>Cvičenie 1.9 HODNOTY – ČO JE PRE VÁS DÔLEŽITÉ?</i>	52
<i>Cvičenie 1.10 IDENTITA – NA AKÝCH PEVNÝCH PILIEROCH STOJÍTE?</i>	56
SEBAORIENTÁCIA	65
Motivácia	65
Ciele	72
<i>Cvičenie 2.1 VAŠE ZDROJE A ZLODEJI MOTIVÁCIE – AKO STE NA TOM S MOTIVÁCIOU?</i>	77
<i>Cvičenie 2.2 PROFIL POTRIEB – ČO OVPLYVŇUJE VAŠU MOTIVÁCIU A CHUŤ PODAŤ VÝKON?...</i>	81
<i>Cvičenie 2.3 NARODENINOVÁ REČ – ČO BY STE CHCELI O SEBE POČUŤ V OSEMDESIATKE?.....</i>	93
<i>Cvičenie 2.4 OD SNOV K CIEĽOM – AKO SI SKONKRETIZOVAŤ BUDÚCNOSŤ?</i>	97
<i>Cvičenie 2.5 ANALÝZA CIEĽOV – SÚ VAŠE CIELE REÁLNE?</i>	101
<i>Cvičenie 2.6 PRACOVNÉ CIELE – ČO CHCETE DOSIAHNUŤ VO SVOJEJ PROFESII?</i>	107
<i>Cvičenie 2.7 VNÚTORNÝ PAT – SÚ VAŠE POTREBY A CIELE V KONFLIKTE?</i>	112
<i>Cvičenie 2.8 ZMENA POSTOJOV – VIETE, ČO VÁS BLOKUJE?</i>	115
<i>Cvičenie 2.9 ZLEPŠENIE ORGANIZÁCIE PRÁCE – ČO VIETE REÁLNE ZLEPŠIŤ?</i>	123
<i>Cvičenie 2.10 ZOSTAŤ NA SPRÁVNEJ CESTE – AKO SA NEVZDÁVAŤ?</i>	125

SELF-MARKETING	129
Pozrite sa na výber zamestnanca očami druhej strany	129
Urobte si inventúru svojich silných stránok	133
<i>Cvičenie 3.1 N-ZOZNAM – ČOHO SA NEMIENITE VZDAŤ?</i>	139
<i>Cvičenie 3.2 ANALYZUJTE TRH PRÁCE – ČO TRH PONÚKA?</i>	149
<i>Cvičenie 3.3 JA A FIRMA – AKO NÁM TO SPOLU LADÍ?</i>	153
<i>Cvičenie 3.4 NETWORKING – KOHO POZNÁTE VY?</i>	157
<i>Cvičenie 3.5 KRÁTKY PROFIL – VIETE SA ODPREZENTOVAŤ STRUČNE A KREATÍVNE?</i>	159
<i>Cvičenie 3.6 NEBOJTE SA TELEFONOVANIA – AKO VZBUDÍTE ZÁUJEM V TELEFONICKOM ROZHOVORE?</i>	166
<i>Cvičenie 3.7 MOTIVAČNÝ LIST – VIETE, AKO HO TREBA NAPÍSAŤ?</i>	171
<i>Cvičenie 3.8 ŽIVOTOPIS – ČO O ŇOM MUSÍTE VEDIEŤ, AK SA CHCETE AKTÍVNE UCHÁDZAŤ O PRÁCU?</i>	186
<i>Cvičenie 3.9 BILANCIA VÝSLEDKOV – CHCETE SA NAOZAJ ODLÍŠIŤ OD OSTATNÝCH?</i>	206
<i>Cvičenie 3.10 KEĎ NADÍDE DEŇ D – STE PRIPRAVENÍ NA VÝBEROVÝ POHOVOR?</i>	212
ZÁVER	221
Špecializujte sa, zostaňte však „zamestnateľní“	227
Čo povedať na koniec?	230
Použitá literatúra	231
Slovník pojmov	233

ÚVOD

Pri písaní knihy je najťažšie začať – a tak sme sa rozhodli, že začneme od Adama.

Adam má 32 rokov, stabilné miesto na útvare strategického riadenia veľkej energetickej inštitúcie a pocit, že robí prácu, ktorú robiť nikdy nechcel. Od malička skôr inklinoval k prírode, doniesol domov každé zatúlané zviera z okolia, miloval hory, veľa športoval a využil každú voľnú chvíľku, aby utiekol do prírody. Tam sa cítil slobodný. Jeho snom bolo navrhovať záhrady. Keď sa mal rozhodnúť, na ktorú strednú školu pôjde študovať, nepodarilo sa mu presadiť proti vôli svojho otca: „Pôjdeš na ekonomickú školu, zabudni na tie svoje nezmysly – že záhradná architektúra!“, vyhlásil otec jednoznačne. Po skončení strednej školy si Adam prisahal, že začne študovať záhradnú architektúru a nič ho od jeho rozhodnutia neodradí. Priateľka Katka však na to mala iný názor: „Čo budeš robiť s takou školou? Je predsa škoda nepokračovať v tom, čo si začal – choď na ekonomickú. S ňou sa lepšie uplatníš, ľahko sa dostaneš aj na nejakú manažérsku pozíciu, budeme potrebovať byt, ak sa chceme zobrať. Rozmýšľaj prakticky, zlatko!“

Adam začal študovať na ekonomickej univerzite a s odretými ušami skončil bakalára. Štúdium ho nebavilo, chýbala mu vnútorná motivácia, častejšie než na školu myslel na svoj koníček. Vo voľnom čase urobil niekoľkým známym zopár návrhov záhrad k ich domom a tešil sa z toho, že jeho „klienti“ boli jeho riešeniami nadšení. Adamovo rozhodnutie nechať školu školou a nepokračovať v štúdiu vyvolalo veľké pobúrenie a neporozumenie jeho okolia a z každej strany iba počúval: „Ty si sa zbláznil, to teraz všetko hodíš za hlavu? Veď už máš len dva roky a skončíš ako inžinier! Toľko si už do toho investoval – bola by škoda nechať to tak tesne pred cieľom! Vydrž, budeš mať titul v rukách – bez neho dnes nie si nikto!“

Adam opäť podľahol tlaku okolia a školu dokončil. Na promócií mu gratulovalo veľa ľudí, ale Adam mal radosť iba z toho, že už to má za sebou a nebude musieť viac chytiť skriptá do ruky. Na slávnostnom obede mu otec oznámil, že má preňho miesto, o ktorom sníva každý absolvent – miesto vo veľkej bohatej energetickej spoločnosti, s kráľovským platom a perspektívou rýchlej kariéry: silné argumenty, ktoré Adama opäť dostali. Aj on si predsa chce založiť rodinu, kúpiť byt, auto a neskrbliť každé euro. Sľúbil si však, že

sa svojho konička nevzdá a bude sa mu venovať popri práci na novom mieste. Lenže nové miesto, nové úlohy a očakávania vyplývajúce z pracovnej pozície Adama úplne pohltili. Z práce chodieval neskoro, nemal čas sa venovať priateľom a známym, o kreslení záhrad už ani neskúšal, nedokázal sa na nič tešiť – dokonca už ani na tie peniaze, ktoré zarábal. Raz, keď popoludní sedel vo svojej kancelárii, uvedomil si, že všetky rozhodnutia, ktoré za posledné roky urobil, boli vlastne nasmerované proti jeho podstate – proti jeho talentu, proti tomu, v čo verí, čo má pre neho ozajstnú hodnotu a prináša mu do života radosť a pokoj.

Možno sa vám bude zdať príbeh Adama povedomý: dnes sa mnohí ľudia – podobne ako on – venujú kariére, po ktorej vlastne vôbec netúžia, robia prácu, ktorú vôbec nechcú robiť, ktorá im neprináša radosť, ... a každé ráno, približne dvestokrát do roka vstávajú z postele s nechutou. Väčšina ľudí nevie, ako by sa mala profesionálne orientovať. Robia iba to, čo sa im aktuálne ponúka, na čo ich navedú rodičia alebo priatelia. V štrnástich rokoch len málokto mladý človek skutočne vie, čím chce byť, – že naozaj chce byť veterinárom, zámočníkom, chemikom... Takmer 90 % populácie celé roky čaká, že zistí, čo je to „pravé“, čomu by chceli venovať zvyšok svojho profesionálneho života – žiaľ, často bezvýsledne.

V súčasnosti, keď recepty na rýchle riešenia zažívajú konjunktúru, vám chceme ponúknuť niečo úplne iné – treba si iba nájsť čas a porozmýšľať o sebe, o svojom „operačnom systéme“ a vyjasniť si, čo je pre vás v živote dôležité, aké máte ciele, čo očakávate od budúcnosti, po čom túžite, čo pre vás predstavuje hodnoty, v čom ste dobrí a čo na sebe môžete zlepšovať.

Skúste si predstaviť, že keď už budete na dôchodku, sediac vo vysokom kresle sa zamyslíte nad svojím doterajším životom: Na čo by ste boli pyšní? O čom by ste rozmýšľali? O svojich deťoch alebo vnúčatách? Spomínali by ste na dlhoročný vzťah so svojím partnerom? Na zvládnutie ťažkej krízy, ktorá vás dlho morila? Alebo na sieť svojich priateľov a známych, ktorú ste si vybudovali, starali sa o ňu a cítite sa v nej prijímaní takí, akí ste? Na niečo, čo bolo pre vás veľmi dôležité, ale ste sa toho rozhodli vzdať? Alebo na svoju profesionálnu kariéru?

Tradičnú predstavu, že najlepší spôsob, ako získať zaujímavú pracovnú pozíciu je monitorovanie internetovej burzy práce alebo printovej inzercie, už dávno prekonali iné, efektívnejšie metódy. Spôsob **aktívneho uchádzania sa o prácu**, ktorý vám ponúkame v tejto knihe, sa zásadne odlišuje od toho zaužívaného. **Vedomé rozhodnutie sa pre nového zaujímavého zamestnávateľa** však od vás vyžaduje dôslednú prípravu a veľa vlastnej iniciatívy. Vaša snaha sa vám vyplatí: ľahšie si nájdete prácu, ktorá vás bude tešiť a bude ladiť s vašimi silnými stránkami.

Aktívne uchádzanie sa o prácu nie je pre každého. Vyžaduje si ozajstný záujem, čas a poctivú prípravu: ochotu pozrieť sa na seba inak, rozmýšľať o sebe a racionálne zvážiť svoje možnosti. Už George Bernard Shaw povedal: *„Ludia vždy dávajú vinu za to, čím sú, okolnostiam. Ja na okolnosti neverím. Tí, ktorí postupujú vpred, jednoducho idú a potrebné okolnosti si hľadajú. A keď ich nemôžu nájsť, sami si ich vytvorila.“*

Nemotivovaných a nepripravených uchádzačov je ako maku. Lahkovážne sa zbavujú šancí a dokonca sú presvedčení o tom, že motivovať by ich mal niekto iný. Ich povrchné prezentačné materiály a štandardné životopisy, s ktorými sa uchádzajú o prácu, vzbudzujú dojem masového používania. Posudzovatelia ich osobných materiálov reagujú na takýchto zlodejov času veľmi podráždene. Vychádzajúc z vlastných skúseností vám preto chceme sprostredkovať postupy, pomocou ktorých ich zaujmete a nebudú čas strávený štúdiom vašich materiálov považovať za stratený.

Základná otázka, ktorú by ste si mali hneď na začiatku profesionálneho života položiť, znie: **„Chcete skutočne urobiť profesionálnu kariéru?“** Pre profesionálnu kariéru je potrebné veľa obetovať! Treba si uvedomiť, že existuje veľa vecí, ktoré život skrášľujú a robia príjemným, ale iba ťažko sa to dajú sklbiť s profesionálnym postupom. Aké miesto by malo vo vašom živote patriť profesii? Má pracovná aktivita tvoriť len akúsi nevyhnutnú súčasť vášho života alebo bude tvoriť jeho jadro, jeho najpodstatnejší obsah? Alebo má vaša práca byť len zdrojom príjmov na uspokojovanie dôležitejších súčastí vášho života?

V časoch stále sa zvyšujúceho počtu organizácií s plochou organizačnou štruktúrou, fúzií a reorganizácií **sa počet potenciálnych manažérskych pozícií znižuje a počet uchádzačov o ne narastá.** Nové predstavy o kariérnom rozvoji získavajú v mnohých organizáciách konkrétnu podobu: vznikajú veľmi zaujímavé rozvojové možnosti pre expertov, ktoré sú porovnateľné s kariérnym rozvojom manažérov. Otvárajú sa rovnaké šance pre tých, ktorí sa radšej sústreďujú na odborné zvládnutie úloh ako na ich organizovanie. Ale nielen v tých organizáciách, ktoré ponúkajú kariérne možnosti svojim odborníkom, máte ako dobrý špecialista šancu. Úspech organizácií je čoraz viac závislý od vedomostí a schopností ich inžinierov, IT špecialistov, projektových manažérov, poradcov alebo obchodníkov. Čím skôr zoberiete svoj vlastný rozvoj do vlastných rúk, tým lepšie môžete svoju šancu využiť.

Je nesporné, že prevažná väčšina ľudí spája svoju kariéru s vertikálnym postupom v hierarchii organizácie. Pri slove kariéra sa vybavujú asociácie – rýchly postup vpred, veľké peniaze, významné spoločenské postavenie, prestíž, úspech a spokojnosť. Slovo kariéra pochádza z francúzskeho „carrière“ čo znamená dráha. Kariéra sa teda dá chápať ako profesionálna dráha človeka, ktorá sa začína kvalitnou prípravou na trh práce, pokračuje podnikaním či zamestnaním a v konkrétnej organizácii aj striedaním pracovných miest a pracovných náplní. Kariéra však predstavuje aj výkon a zmenu povolania. Súčasťou kariéry je aj ďalšie nadobúdanie poznatkov a rozvoj človeka, tzv. celoživotné vzdelávanie. Jednoducho povedané: **kariéra je cesta profesionálneho života, ktorá sa skladá z viacerých cieľov a spôsobov ich naplnenia.**

Kariéra môže sa rozvíjať buď **vertikálne, alebo horizontálne.** Podľa nášho názoru i poznatkov **kariéru robia tí ľudia, ktorí využívajú svoj talent a rozvíjajú sa osobnostne i odborne.** Význam tohto slova sa neprestajne rozširuje – kariéru možno vnímať ako profesionálny rozvoj človeka: v prípade manažérskej kariéry to znamená získavanie stále vyšších pozícií, v prípade expertnej kariéry je to postup na pozície s čoraz väčšou odbornou zodpovednosťou. Nové koncepty kariéry sú

postavené na kontinuálnom rozvoji zamestnancov – „**robiť kariéru**“ **znamená rozširovať svoju spôsobilosť (kompetencie)**. Čím viac sa zamestnanci starajú o permanentný rozvoj svojho kompetenčného spektra, tým viac zvyšujú šancu postúpiť.

Ukážme si to na príklade: Pre zamestnancov s nevelmi výraznými manažérskymi vlastnosťami bude veľmi ťažké uspieť ako manažér. Preto je nevyhnutné, aby ste si ako odborník (a prípadný kandidát na tento post) uvedomovali a posúdili svoje silné stránky a kvality a pravdivo si odpovedali na otázky: či by manažérska dráha bola pre vás tou správnou cestou, alebo či by ste sa radšej nemali sústrediť na rozvoj svojej špecializácie.

Špecialistom sa prostredníctvom expertnej kariéry často otvárajú **rovnocenné možnosti rozvoja**, pretože čoraz viac organizácií ponúka svojim zamestnancom s excelentnou odbornou kvalifikáciou možnosti postupu. V súčasnosti prevládajú klasické vertikálne kariéry, napríklad od vedúceho tímu, cez vedúceho oddelenia či vedúceho pobočky až po riaditeľa a člena predstavenstva. Popri vertikálnych, tzv. manažérskych kariérach sa však etablujú aj horizontálne expertné kariéry. Ako expert urobíte kariéru aj vtedy, keď medzi pozíciami urobíte zmysluplné zmeny. Začnete napríklad ako inžinier v oddelení vývoja, a ak časom zistíte, že sa vám darí v komunikácii s klientmi, otvára sa šanca lepšie využiť aj vašu schopnosť vychádzať s ľuďmi, aj odborné vedomosti na útvare predaja alebo v pozícii konzultanta. **Môžete oveľa rýchlejšie postúpiť**, ako keby ste zotrvali v oddelení vývoja. Horizontálna kariéra poskytuje vynikajúce možnosti v situácii, keď si uvedomíte, že v oddelení, kde pracujete, nemáte šancu ďalšieho vertikálneho postupu.

Súčasnú kariérnu možnosť sú skutočne veľké a rozmanité, ale aj **vaša osobná zodpovednosť za kariéru je oveľa väčšia**, ako to bolo kedysi. Na to, aby ste profesionálne uspeli, vám nepostačia odborné kompetencie – kľúčová je schopnosť triezveho pohľadu na vlastné možnosti, konštrukcia a naplánovanie jednotlivých krokov.

Kniha, ktorú vám predkladáme, je **praktický návod na kariérny sebakoučing**. Je určená všetkým tým, ktorí sa rozhodli dať svojej profesionálnej kariére významné miesto v živote: či už sú to čerství absolventi, ľudia v produktívnom veku alebo tí, ktorých sa nejako dotkli zmeny vo firmách a sú konfrontovaní s novou situáciou. Našou snahou je pomôcť vám nájsť si vlastnú cestu tak, aby ste sa vyhli chybám a nepadli do zradných pascí. Východiskom je prijať kariéru ako možnosť na získanie osobnej spokojnosti a rozvoj vlastného potenciálu.

SEBAKOUČINGOM K ÚSPECHU

Osobný úspech sa dá hodnotiť iba **individuálne**. To, o čo sa dnes krvopotne snažíte, môže v dlhodobej perspektíve získať úplne iný význam. A to, čo je pre jedného úspech, je pre druhého samozrejmosť alebo dokonca prejav slabosti. Dlhoročná práca v jednej firme môže byť vyjadrením lojality a stálosti, môže však znamenať aj nerozhodnosť a strach podstúpiť zmenu. Rýchly kariérny postup si niekto vysvetľuje ako dôsledok úspešnej a cieľavedomej práce, iný to hodnotí ako vnučovanie sa a využívanie situácie. Niekedy sa za domnelými slabosťami často skrývajú osobné úspechy: pre človeka môže byť významným pokrokom, keď si uvedomí svoju chybu alebo keď otvorene prizná, že niečo nedokáže urobiť, – alebo si prizná, že to jednoducho už ďalej robiť nechce. Tie najdôležitejšie osobné úspechy spočívajú často v tom, že vyvodíme správne závery z neúspechu a nájdeme v sebe dostatok sily na nový začiatok.

Tajomstvo úspešných ľudí je v podstate veľmi jednoduché: sú **schopní prevziať za svoj život a kariéru plnú zodpovednosť**. Kým ostatní ľudia zostávajú pasívni a čakajú na zmeny zvonku alebo sa nimi nechajú prekvapiť, tí **úspešní konajú aktívne**. To, čo im pritom pomáha, je schopnosť klásť si tie správne otázky, ktoré zvyšujú motiváciu, upriamujú pozornosť na dôležité veci, vedú k odpovediam a ťahajú človeka dopredu. Cieľom tohto snaženia je **dostať sa pomocou správnych otázok z nevedomého pasívneho do vedomého aktívneho životného postoja**.

Prečo sebakoučing? „Faber suae quisque fortunae” alebo Každý je strojom svojho šťastia, hovorí latinské príslovie. Človek je sám **sebe najlepším koučom**, je mu vlastná prirodzená tendencia plne sa rozvíjať: náš psychický vývoj sa začína počatím, učíme sa na základe vlastnej skúsenosti, prostredníctvom pokusov a omylov, úspechov aj zlyhaní. **Sebakoučing znamená, že v určitom okamžiku vezmeme svoj rozvoj systematicky do vlastných rúk a vedome ho začneme riadiť.** Ak hovoríme o aktívnom životnom postoji, sebakoučing je tým zmysluplným nástrojom na stanovenie správnych cieľov, na využitie vlastných zdrojov i potenciálu a na vytvorenie vlastnej cesty k cieľu tak, aby naša motivácia zostala zachovaná alebo sa ešte zväčšila.

V klasickom koučingu prebieha tento proces s pomocou kouča. Pod koučingom sa chápe kombinácia poradenstva, spätnej väzby a praktického tréningu, týkajúca sa osobnosti a práce koučovaného. V sebakoučingu preberáte túto rolu vy sami alebo vyhľadáte niekoho, komu dôverujete, ako partnera na rozhovor a ako človeka, ktorý vám bude poskytovať spätnú väzbu. Slovo kouč pochádza z anglického „coach“, čo znamená koč – a tento obraz vyjadruje podstatu koučingu: koč je dopravný prostriedok, ktorým sa vydáte na cestu a rýchlejšie a pohodlnejšie dosiahnete svoj cieľ, ako keby ste šlapali peši. Pri sebakoučingu ste si kočišom vy sami, možno zoberiete na cestu niekoho so sebou, kto vás bude sprevádzať, kto vám pomôže stanoviť kurz a s kým môžete oslavovať prvé úspechy.

Aby ste sa v role vlastného kouča na ceste lepšie orientovali, pripravili sme pre vás užitočné informácie, podnety na uvažovanie a **konkrétne sebakoučingové cvičenia**. Vychádzame pritom z dvoch predpokladov. Prvým je, že **na zmenu niečoho, čo vychádza z našej podstaty, nepostačia predsavzatia**. Situáciu nám komplikujú pocity: niečo je nám nepríjemné, nepohodlné alebo nám naháňa strach. Je potrebné vedome sa týmito pocitmi zaoberať, inak nás ovládnu bez toho, aby sme si to uvedomili. Druhým predpokladom je, že **naša zmena bude úspešná iba vtedy, ak ju budeme sami chcieť a iniciovať**. Na zmenu je potrebná trpezlivosť, zhovievavosť a čas. To, čo sme sa počas

desaťročí naučili, sa dá zmeniť postupne a po malých krokoch (a často až po viacerých pokusoch). Nie nadarmo sa hovorí, že zvyk je železná košeľa. Osobnostný rozvoj vyžaduje sebareflexiu a spätnú väzbu. Z vlastných skúseností vieme, že pomocou systematickej sebareflexie a spätnej väzby sa dá dosiahnuť významná zmena.

Sebakoučing má však svoje hranice. Ten, kto sa rozhodol zmeniť svoje postoje alebo správanie, už vykonal prvý krok k zmene. Niekedy však vlastná energia a viera nepostačia na to, aby sme cvičenia dokončili. Inokedy si zasa nedokážeme predstaviť zmenu alebo nás môže vystrašiť. Alebo nemáme vo svojom okolí nikoho, komu by sme mohli dôverovať. V takýchto prípadoch môže byť lepšie vyhľadať profesionálnu pomoc – kouča.

Samozrejme, aby ste boli v sebakoučingu úspešní, nestačí mať len odhodlanie niečo zmeniť. Potrebujete na to aj účinné nástroje a praxou overené konkrétne postupy, ktorým sú správne otázky položené v správnom čase.

O TEJTO KNIHE

Získať tú najlepšiu pracovnú pozíciu sa vám podarí vtedy, ak váš pracovný rozvoj bude v súlade s vaším talentom a schopnosťami, s hodnotami, cieľmi a motívmi. Na to, aby sa človek rozhodol, čomu sa skutočne chce profesionálne venovať, musí si predovšetkým odpovedať na základné otázky: **čo vie dobre robiť, čo chce robiť a aký charakter práce sa hodí k jeho profilu.**

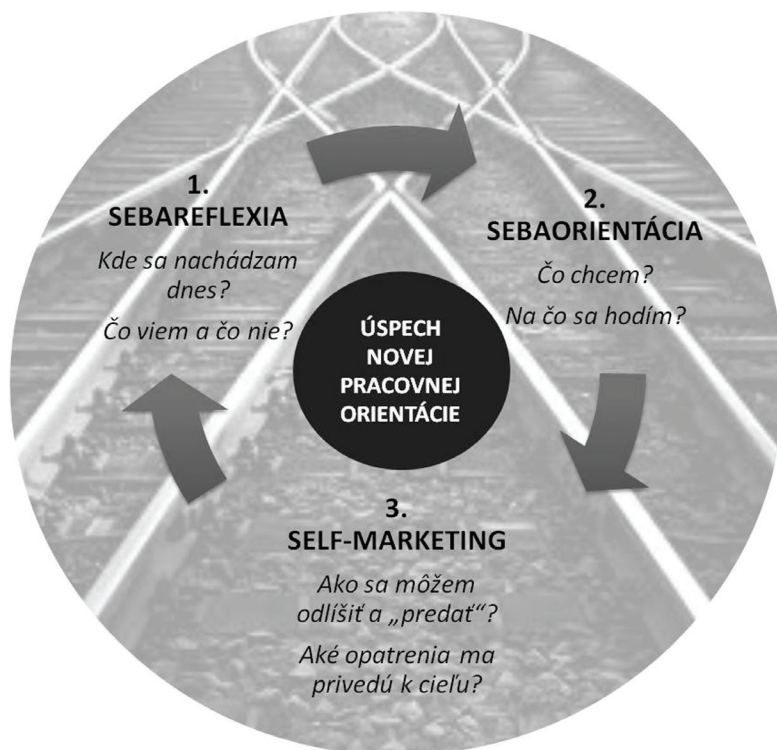
V prostredí a zo situácie, ktorú na dnešnom pracovnom trhu zažívame, je nová pracovná orientácia pre mnohých nevyhnutná. Z praxe vieme, že ľudia majú vo svojej novej profesionálnej orientácii ťažkosti vo všetkých jej fázach. Kniha má pomôcť práve vám, ktorí ste sa rozhodli zmeniť svoje profesionálne smerovanie a prevedie vás jeho celým procesom spôsobom „**pomocou k svojpomoci**“ tak, aby ste boli úspešní. Štruktúra knihy a jej **kapitoly kopírujú proces plánovania a riadenia kariéry.** Tento proces pozostáva z troch krokov:

1. SEBAREFLEXIA
2. SEBAORIENTÁCIA
3. SELF-MARKETING

V prvej kapitole **SEBAREFLEXIA** si čitateľ nastaví zrkadlo – pri pohľade doň bude hľadať odpovede na otázky, kde sa na kariérnej dráhe nachádza dnes, čo vie a čo nevie, ktoré sú jeho prednosti a aké má nedostatky. Tento prvý krok v procese plánovania a riadenia kariéry predstavuje analýzu, bez ktorej ďalšie kapitoly strácajú význam. Výsledkom sebaanalýzy a sebapoznania je vytvorenie osobného profilu, ktorý sa bude využívať v ďalších kapitolách. Osobný profil čitateľovi umožní zistiť, či v súčasnom zamestnaní alebo pri hľadaní nového zamestnania robí to, na čo má najlepšie predpoklady: či robí to, čo ho baví a rozvíja.

Druhá kapitola **SEBAORIENTÁCIA** priamo nadväzuje na prvú. Spolu s čitateľom sa zaoberáme tým, čo chce dosiahnuť teda jeho motiváciou, ktorá pomáha lepšie pochopiť správanie a konanie v súvislosti s kariérou. Je pre čitateľa výzvou, aby sa zamyslel, kam sa chce dostať, aké sú jeho životné a kariérne ciele, a pomáha mu stanoviť priority. Zámerom tejto kapitoly je vysvetliť, prečo je dôležité poznať svoje potreby a priority, motívy, ako aj plánovať si kariéru v súlade s cieľmi, vyplývajúcimi z motivácie.

V tretej kapitole **SELF-MARKETING** budeme venovať pozornosť **proaktívnym, progresívnym stratégiám** uchádzania sa o ideálnu pracovnú pozíciu. Ak sa spoľahnete len na konvenčné, pasívne spôsoby, pravdepodobne ľahko premeškáte svoju príležitosť. Aktívne stratégie pozostávajú z mixu rôznych opatrení: networkingu, telefonovania a bezchybných prezentačných materiálov. Máte chuť prejsť rovno na túto kapitolu a preskočiť tie predchádzajúce? Nerobte to, aj keď pokušenie môže byť veľké. Dôsledné spracovanie kapitol 1 a 2 vám umožní vybudovať si dobré základy, na ktorých sa dá postaviť vhodná stratégia. Šťastie praje pripraveným!



Obrázok 1 Proces novej pracovnej orientácie

Reflektovaním svojej osobnej pracovnej situácie a plánovaním budúcnosti **sa vydávate na napínavú a dobrodružnú výpravu**. Ak sa vám podarí využiť podnety, ktoré kniha ponúka, získate prehľad o situácii, v ktorej sa aktuálne nachádzate, o predstavách, očakávaniach a cieľoch, ale aj o tom, ako môžete svoje ciele dosiahnuť; budete môcť svoju budúcnosť ovplyvňovať a nestanete sa iba jej tichým bezmocným pozorovateľom.

Reflektovanie vašej osobnej situácie znamená ozajstnú, tvrdú prácu na sebe. **Neponúkame vám lacné riešenia a triky, ale solidne rozmýšľanie o sebe**. Na to, aby ste do seba prenikli hlbšie, aby ste sa dozvedeli o sebe viac informácií a nezostali len kdesi na povrchu, potrebujete investovať čas a energiu. Ale môžete si dovoliť nepodniknúť

túto veľmi dôležitú investíciu? **Koľko životov máte k dispozícii?**

Nie je vylúčené, že svoju aktuálnu situáciu spoznáte z iného uhla pohľadu, že sa poobzeráte po novej práci, že naštartujete kariéru, vyhľadáte starých priateľov, začnete sa venovať odloženým koníčkom, že sa rozhodnete trebárs trénovať na maratón či vrátite sa k veciam, ktoré vás vždy zaujímali. Nie je však vylúčené ani to, že budete žiť ako predtým, ale **s podstatne väčšou istotou, vnútorným pokojom a presvedčením, že žijete presne to, čo žiť chcete.**

AKO KNIHU POUŽÍVAŤ

Kniha má charakter pracovného manuálu. Obsahuje nielen podnety na sebareflexiu, ale aj rokmi overené cvičenia z koučingových aj tréningových situácií. Na rozdiel od tradičného tréningu alebo koučingu si koučom budete vy sami. Vypracujte si cvičenia, nebojte sa pustiť aj do experimentov a skúšajte nové veci! Možno vám práve takýto postup pomôže vyjsť zo zabehaných myšlienkových koľají a bude impulzom na zmenu.

Pri intenzívnej práci s niektorou z tém budete potrebovať dokumentovať svoje postrehy, zistenia aj nápady. Na príslušnom mieste v jednotlivých kapitolách nájdete **vyhradené miesto na vaše osobné poznámky**. Ak nechcete písať priamo do knihy, zaobstarajte si na to poznámkový blok – „reflexnú knižku“, ktorú môžete mať stále pri sebe, aby ste si zaznamenávali svoje myšlienky a nápady.

Je dôležité, aby ste sa na prácu na sebe sústredili a vytvorili si na ňu zodpovedajúce podmienky: príjemné miesto bez iných elementov, ticho, uprataný stôl atď. **Nesnažte sa urobiť všetky cvičenia naraz**. Zvoľte si také tempo práce, aké vyhovuje vám. Medzi cvičeniami si doprajte prestávku, počas ktorej môžete nad sebou uvažovať. **Cvičenia nerobte automaticky**, premýšľajte nad nimi a buďte k sebe úprimný.

Keďže jednotlivé kapitoly na seba nadväzujú, odporúčame vám **vykonávať cvičenia postupne, bez preskakovania**. Ak si s niektorým cvičením neviete dať rady, na pár dní ho odložte. Ak sa potrebujete v téme viac zorientovať, porozprávajte sa s niekým, komu

dôverujete: s partnerom, priateľom či blízkym kolegom. **Vyhradte si na cvičenia dostatok času.** Rozhodujúcim faktorom nie je množstvo ani rýchlosť, ale intenzita, akou sa budete jednotlivým otázkam venovať. V knihe je dostatok voľného miesta, ktoré môžete využiť na písanie svojich poznámok, momentálnych nápadov či komentárov k prečítanému textu.

Na internetovej stránke www.3krokykukariere.sk si môžete stiahnuť pracovné hárky k vybraným cvičeniam. Do vytlačených hárkov si môžete robiť poznámky. V prípade potreby individuálnych konzultácií sme tu pre vás, môžete nás kontaktovať priamo mailom na 3krokykukariere@mktraining.sk alebo cez web www.mktraining.sk.

CVIČENIE 3.5

KRÁTKY PROFIL – VIETE SA ODPREZENTOVAŤ STRUČNE A KREATÍVNE?

Po tom, ako ste si ozrejmili, čo viete a čo chcete, mali by ste sa sústrediť na to, **ako vzbudiť pozornosť svojim pracovným profilom**. Čas je drahý pre všetkých zúčastnených, ale predovšetkým pre tých, ktorí budú rozhodovať o tom, či by ste mohli byť pre organizáciu prínosom alebo nie.

Predovšetkým musíte nejakým **vhodným spôsobom nadviazať kontakt s organizáciou**, v ktorej by ste radi pracovali. Pri prvom oslovení neposielajte firme všetky svoje prezentačné materiály. Aby vás kompetentní vôbec počúvali, treba vzbudiť ich zvedavosť, – vy sa predsa nehlásite na nejakú inzerovanú pozíciu, na ktorú by ste sa mohli odvolať. Ako vyriešiť túto dilemu? Ak sa vám podarí vypracovať zaujímavú prezentáciu svojej osoby, máte vysoké šance, že si vás všimnú. Preto si v tomto cvičení s našou pomocou môžete vyrobiť svoj krátky pracovný profil, ktorým vybrané organizácie oslovíte.

Celú prácu, ktorú vykoná firma, keď inzeruje voľné pracovné miesto, musíte zvládnuť sami: musíte si ozrejmiť pracovnú náplň, odborné aj osobnostné predpoklady, ktorými by optimálny kandidát na danú pracovnú pozíciu mal – podľa vášho názoru disponovať. Vyhľadajte si čo najviac informácií o danej organizácii, aby ste o nej mali čo najkomplexnejší obraz: koľko má zamestnancov, akú ma organizačnú štruktúru, koľko a akých pobočiek, aké služby poskytuje, aké je jej produktové portfólio, akú má firemnú kultúru, aký je jej aktuálny vývoj, kto sú najväčší klienti a partneri.

Vyjasnite si požiadavky, ktoré sa kladú na pozíciu, o ktorú usilujete, aby ste neskôr mohli doložiť, že tieto očakávania viete splniť. Nájdite si cez „google“ zopár inzerovaných pracovných pozícií, v ktorých sú opísané podobné miesta, ktoré sú blízke tomu vášmu: sústreďte sa na odbornosť, pracovnú náplň, ale aj požadované osobnostné predpoklady. Sú kompatibilné s vašimi silnými stránkami? Splňate odborné požiadavky?

Rozhodujúcim atribútom krátkeho profilu je jeho stručnosť.

Posudzovateľ by mal z neho získať rýchlu informáciu o uchádzačovi, aby sa mohol spontánne rozhodnúť, či sa chce o ňom dozvedieť viac. Krátky profil môže mať rôznu podobu: my sa sústredíme na jeho klasickú verziu, v našich zemepisných šírkach doposiaľ, žiaľ, len minimálne používanú formu: **osobný prospekt – flyer**.

KLASICKÁ VERZIA KRÁTKEHO PRACOVNÉHO PROFILU

Prvoradým cieľom krátkeho profilu je zaujať kompetentných zamestnancov organizácie a dosiahnuť s nimi osobné stretnutie, teda nemá podať vyčerpávajúce informácie, ale **vzbudiť zvedavosť**. S našimi klientmi trénujeme, ako stručne, iba v niekoľkých vetách predstaviť svoju odbornú kvalifikáciu. Na to by ste si mali vybrať dve alebo tri najdôležitejšie informácie o sebe, také, ktoré zdôrazňujú vaše pracovné znalosti a schopnosti. Tento krátky profil by mal byť naformulovaný tak, aby ste ho mohli použiť v akejkolvek situácii: v písomnom alebo aj osobnom styku.

Uvedieme najprv pár príkladov krátkeho profilu, aby ste si vedeli ľahšie sformulovať ten svoj.

Príklad 1

PROFIL OBCHODNÍKA ORIENTOVANÉHO NA EXPORT

Ponúkam svoje dlhoročné skúsenosti aj kontakty v oblasti exportu strojných zariadení. Disponujem rozsiahlymi znalosťami odvetvia, prípravy exportu, jeho realizácie aj kontrolingu, ako je tvorba zmlúv, finančný manažment, manažment rizika, colné odbavenie, logistika a príprava akreditívov. Permanentne na sebe pracujem, absolvoval som kurzy colnej deklarácie, medzinárodného zmluvného práva a špeciálny vzdelávací program pre pracovníkov exportu. Rád pracujem v tíme, ale vďaka svojmu dobrému organizačnému talentu a flexibilitě som samostatný a pripravený kedykoľvek prevziať zodpovednosť.

Príklad 2

PROFIL AKVIZITÉRKY

Pracujem na obchodníckej pozícii už takmer osem rokov. Starám sa o zákazníkov našej firmy, robím telefonické akvizície a vybavujem doručené objednávky. Mám na starosti svojich vlastných zákazníkov, ktorých som kontinuálne získavala sama. Viem ľahko nadväzovať kontakt s druhými ľuďmi, čo využívam v telefonických akvizíciách: za posledné dva roky som mala najvyššiu úspešnosť z celého útvaru. Rada by som využila svoje schopnosti vo vašej organizácii.

Príklad 3

PROFIL PRACOVNÍKA MARKETINGU

Chcem sa ďalej rozvíjať v oblasti marketingu. Doteraz som zabezpečoval vyhodnocovanie štatistík predaja, benchmarking a pravidelne som pripravoval prezentácie pre vedenie firmy. Pred štvrtrokom som ukončil dlhodobý kurz orientovaný na využitie synergie marketingu a predaja. Uvedomil som si, že to je pre mňa to pravé. Dlhší čas som sa orientoval na trhu a hľadal spoločnosť, v ktorej by som mohol uplatniť svoje poznatky a motiváciu. Rád by som sa dostal do kontaktu s Vašou firmou. Bolo by to možné?

Z uvedených príkladov vidíte, že **pár viet stačí na to, aby ste o sebe povedali to podstatné**. Keď si vypracujete svoj vlastný krátky profil, budete sa prezentovať svojimi silnými stránkami.

- *Sformulujte svoj krátky pracovný profil a využite pritom všetky informácie z predchádzajúcich cvičení:*

Nestačí však mať profil iba napísaný – naučte sa ho naspamäť, trénujte: učte sa ho odprezentovať, aby ste vedeli pohotovo zareagovať, keď vám nečakane zavolá zástupca firmy, ktorú mienite osloviť. Nezabudnite, že **šťastie praje pripraveným!**

Váš krátky profil sa ukáže ako dobrá stratégia, aj keď sa budete pokúšať telefonicky dostať do rozhovoru so zástupcami vytypovanej spoločnosti. Poskytnete im krátky pohľad na svoju pracovnú výkonnosť a budete riadiť rozhovor od začiatku správnym smerom. Čo je dôležité pri telefonickom kontakte, sa dozviete v cvičení 3.6.

FLYER – VÁŠ OSOBNÝ REKLAMNÝ PROSPEKT

Veľmi **dômyselnou formou úvodnej prezentácie je reklamný prospekt**. Nepotrebuje drahé grafické programy, aby ste vytvorili jedinečný nástroj na vzbudenie zvedavosti. A ak ho navyše vytlačíte na kvalitnom papieri, bude pôsobiť absolútne profesionálne. S krátkym sprievodným listom v duchu „Držíte práve v rukách ten najľahší prezentačný materiál na svete“ môžete milo prekvapiť nejedného personalistu. Neznamená to však, že takýchto prospektov rozošlete stovky: v tomto prípade určite platí, že **kvalita je dôležitejšia ako kvantita**.


Prospekt je výnimočná vizitka, ktorú môžete použiť namiesto tej klasickej na veľtrhoch práce. Táto forma prezentácie je vhodná pre množstvo pracovných pozícií, nie však pre všetky. Pri vyšších pozíciách (napr. stredný a vyšší manažment, bankári) by sme odporúčali zvoliť si inú formu upútania pozornosti, hoci nemusí to platiť vždy: podstatné je, ako je prospekt graficky spracovaný a otextovaný.

Príklad prospektu, ktorý uvádzame, predstavuje čerstvo vyučeného kníhkupca, záujemcu o prácu v jeho obľúbenom kníhkupectve. Prospekt je obojstranný, obsahuje aj návratku, ktorá príjemcovi umožňuje bez veľkej námahy uchádzačovi odpovedať.

Ak máte chuť vyskúšať si niečo netradičné, pustite sa do výroby vlastného reklamného prospektu.

Môj vysnívaný džob: KNÍHKUPEC

KNIHA JE VŽDY TAKÁ
NAPÍŇAVÁ AKO JEJ OBÁLKA ...



... A KTO SA SKRÝVA
ZA TOUTO TVÁROU?

Meno a priezvisko _____

Organizácia _____

Adresa/PSC _____

Telefón/Email _____

Áno, chcem sa dozvedieť viac o Adamovi Končekovi,
Pošlite mi prosím:


Krátku prezentáciu (CV + motivačný list)

Kompletnú prezentačnú mapu

Tu nalepte
známku
príslušnej
hodnoty

Adam Konček
Česká 74
811 02 Bratislava

Obrázok 25 Flyer uchádzača o nové miesto, 1. časť, (Hesse/Schrader, 2010, upravené)

Môj vysnívaný džob: KNÍHKUPEC	Môj vysnívaný džob: KNÍHKUPEC	Môj vysnívaný džob: KNÍHKUPEC
<p>Vážená pani Bačíková, za touto tvárou sa skrýva</p> <p>ADAM KONČEK,</p> <p>ktorý sa chce vo Vašej firme uchádzať o pracovnú pozíciu kníhkupca. (<i>prosím obráťte</i>)</p> <p>Bratislava, 02.02.2012</p> <p>Ak máte záujem o moju podrobnú prezentačnú mapu, použite prosím návratku na druhej strane flyera.</p> <p>Ďakujem!</p>	<p>ADAM KONČEK</p> <p>Česká ul. 74 811 02 Bratislava ☎ 0984 111 111 koncek@portal.xx</p> <p>OSOBNÉ ÚDAJE Narodený: 16.11.1993 v Šali</p> <p>VZDELANIE Stredné: SOŠ v Bratislave, odbor kníhkupec, 2012 ZŠ J. Hollého v Šali, 2008</p> <p>Základné: anglický, český aktívne</p> <p>Cudzíe jazyky: MS Office, strojepis, Corel draw</p> <p>PC znalosti:</p> <p>ZÁUJMY Hobby: čítanie, literatúra faktu, kreslenie, horský bicykel</p>	<p></p> <p>„KNIHOMOL“ ...</p> <p>Vážená pani Bačíková, touto prezývkou ma volali moji kamaráti už od útleho veku: dá sa povedať, že od momentu, kedy som sa naučil čítať. Tým sa pre mňa otvoril fascinujúci svet kníh.</p> <p>Už v škole som prečítal vždy najviac kníh z celej triedy, čo mi pomohlo veľmi dobre sa zorientovať v najdôležitejších dielach slovenskej, ale aj svetovej literatúry. Čítanie však nie je jediné, čo mám rád. Kníhkupectvo vnímam ako čarovný svet, v ktorom môžem uplatniť aj svoj obchodný talent. Schopnosť byť v intenzívnom kontakte s klientom som preukázal už počas odbornej praxe.</p> <p>Som veľký fanúšik vášho kníhkupectva, poznám ho veľmi dobre ako klient a rád by som svojou kreativitou a vedomosťami prispel k šíreniu jeho dobrého mena.</p> <p>Budem sa veľmi tešiť, ak mi poskytnete príležitosť stretnúť sa s Vami osobne.</p> <p>Súctou, <i>Adam Konček</i></p>

Obrázok 26 Flyer uchádzača o nové miesto, 2. časť, (Hesse/Schrader, 2010, upravené)