



## OSIEM KROKÓW do słusznych decyzji

Nie da się mówić o planowaniu ścieżki kariery zawodowej z pominięciem tematyki podejmowania decyzji. Planowanie bowiem nierozłącznie związane jest z dokonywaniem wyborów, a to nie zawsze jest łatwe.

Jak poradzić sobie w sytuacji, gdy musimy podjąć decyzję odnośnie do naszej zawodowej przyszłości? Co zrobić, gdy zupełnie nie wiemy, jaki zawód wybrać? Zapraszam do krótkiego przewodnika po decyzjach i decydowaniu.

### PO PIERWSZE: NIE PANIKUJ

Wybory związane z karierą zawodową zwykle są dla nas ważne. Mamy bowiem świadomość tego, że mogą one wpłynąć na kształt naszego przyszłego życia.

Jeśli – od zawsze albo od całkiem niedawna – wiemy, czym chcemy się w życiu zawodowo zająć, nie pozostaje nam nic innego, jak cieszyć się z tego, że decyzyjne dylematy nas nie dotyczą i skutecznie dążyć do zdobycia koniecznych kwalifikacji.

Jeśli natomiast nijak nie możemy się zdecydować na wybór swojego przyszłego fachu, zamiast załamywać się, powinniśmy poszukać pomocy. Ciągłe myślenie o tym, jak ciężko nam jest wybrać i że chyba coś z nami jest nie tak, skoro nie umiemy się zdecydować, na pewno nie przybliży nas do konstruktywnego wyjścia z sytuacji. Podejmowanie decyzji to proces, którym możemy świadomie pokierować. Zamiast panikowania, powinniśmy podjąć konkretne działania, które mogą ułatwić nam wyjście z decyzyjnego patosu.

### PO DRUGIE: ZBIERAJ INFORMACJE

Nie możemy decydować świadomie, gdy nie wiemy dokładnie, między czym mamy dokonać wyboru. I choć prawdą jest, że dopóki nie rozpoczniemy pracy, do końca nigdy nie dowiemy się, jak to jest być przedstawicielem konkretnego zawodu, warto przed podjęciem decyzji o dalszej drodze kształcenia zebrać jak największą ilość informacji.

Kiedy decydujemy się na konkretną specjalizację w ramach naszego kierunku studiów, powinniśmy nie tylko znać jej nazwę i zakres przedmiotów, których będziemy się uczyć. Ważne jest też to jakie możliwości zawodowe daje praca po konkretnej specjalizacji, czy istnieją zdrowotne przeciwwskazania do jej wykonywania. Istotne jest również nie tylko to, czym mielibyśmy się w danym zawodzie zajmować, ale i to, jakie ma być nasze środowisko pracy – zdecydowanie bowiem inaczej pracuje się w ciągłym kontakcie z ludźmi, a inaczej w miejscach takich jak np. laboratorium. Ważne też niewątpliwie są możliwości, jakie daje konkretny zawód, i nie chodzi tu tylko o możliwości finansowe, warto też zadać sobie pytania, jak miałyby wyglądać ścieżka awansu zawodowego, czy będziemy się w konkretnej pracy rozwijać, w jakim kierunku rozwoju zawodowego chcielibyśmy pójść.

**Sztuka dokonania właściwego wyboru w sferze zawodowej polega na dopasowaniu tego, co niesie z sobą konkretny fach, do naszych indywidualnych predyspozycji i kompetencji.** Kiedy już wiemy, na czym polega praca w danym zawodzie, możemy zastanowić się, jak czulibyśmy się wykonując konkretne zadania. Jeśli sprawia nam to trudność, warto ćwiczyć wyobrażanie sobie



siebie np. w biurze, laboratorium czy innym miejscu. Taka praca polegająca na wizualizacji nieco przybliży nas do „sprawdzenia” się w konkretnym fachu.

#### **PO TRZECIE: PORZĄDKUJ I JESZCZE RAZ PORZĄDKUJ**

Samo posiadanie informacji o charakterystyce pracy w danym zawodzie może nie rozwiązać naszych decyzyjnych dylematów. Zdarza się bowiem tak, że nie potrafimy wybrać spośród kilku zawodowych opcji. Wówczas, pomocne może okazać się właściwe uporządkowanie posiadanych już informacji.

Nie tylko w literaturze psychologicznej, ale i w innych „poradnikowych” książkach, możemy znaleźć **strategie podejmowania decyzji**, oparte na konkretnych działaniach, które poprzez „zobiektywizowanie” opcji, spośród których chcemy wybrać, ułatwiają dokonanie wyboru. Siła tego typu strategii polega na tym, że zmuszają nas do w miarę obiektywnej oceny naszych opcji. Dzięki temu, że do pewnego stopnia „wyłączamy” emocje, które niejednokrotnie są główną przyczyną decyzyjnego mętliku, zbliżamy się do rozwiązania dylematu. Żadna strategia nie gwarantuje stuprocentowego sukcesu, nie powinniśmy też podejmować decyzji opierając się tylko na jej wyniku, są one jednak elementem, który może pozwolić nam przybliżyć się do zamierzonego celu.

#### **PO CZWARTE: NIE OGLĄDAJ SIĘ NA INNYCH**

Nikt z nas nie żyje w społecznej próżni, tak też już jest, że w nasze wybory w jakiś sposób zaangażowane są bliskie nam osoby. Nie namawiam do całkowitego ignorowania zdania innych – zwłaszcza tych osób, którym na naszym szczęściu zależy. Warto jednak zachować równowagę pomiędzy tym, co zdaniem innych będzie dla nas dobre, a tym, co sami myślimy na ten temat.

Jeśli mamy przekonanie, że wiemy co chcemy w życiu robić i będziemy w konkretnym zawodzie się realizować, a przekonanie to jest rozbieżne ze zdaniem np. naszych rodziców, powinniśmy podążać za głosem swojego dokonanego już wyboru. Nie zaszkodzi jednak wysłuchać argumentów osób, które dobrze nam życzą i zapewne mają powody, by nakłaniać nas do wybrania konkretnej opcji.

Szczególnie ostrożnym natomiast trzeba być w sytuacji gdy nie wiemy, czym chcemy się w życiu zajmować. Jeśli w takiej sytuacji dokonamy wyboru bez wysiłku – idąc za aktualną modą, czy spełniając marzenia naszych rodziców, tylko duże szczęście może uchronić nas przed rozczarowaniem przyszłą pracą.

Zwykle decyzje podejmowane zgodnie z zasadą „bo mój kolega tak wybrał”, albo „bo większość klasy też tam poszła” prędzej czy później upominają się o ich zweryfikowanie.

#### **PO PIĄTE: SŁUCHAJ KOGO TRZEBA**

Na temat zawodów i tego, jak wygląda praca w nich, krąży bardzo wiele obiegowych opinii, które nie zawsze są zgodne z prawdą. Niestety, często nie weryfikujemy ich „u źródła”, przyjmując za pewnik coś, co „ktoś kiedyś powiedział”.

Najlepiej byłoby przed dokonaniem wyboru zasięgnąć opinii osoby wykonującej dany zawód. O tego typu okazję do uzyskania informacji od osoby kompetentnej, trzeba po prostu się postarać – czyli na przykład skorzystać z możliwości kontaktów, które dają nam praktyki studenckie, lub wziąć udział w szkoleniu prowadzonym przez praktyka w konkretnym zawodzie, i wykorzystać czas przeznaczony na zadawanie pytań. Być może ktoś z naszych znajomych lub rodziny wykonuje zawód, który nas interesuje, jeśli nie, warto poszukać w sieci społeczności skupionych w konkretne grupy zawodowe i nawiązać z nimi kontakt.



Duża waga decyzji odnoszących się do naszego przyszłego zawodu sprawia, że warto zaangażować się w poszukiwanie zgodnych z prawdą informacji na interesujący nas temat. Zwyczajnie szkoda byłoby zaprzepaścić szansę na pracę w wymarzonej przez nas dziedzinie, tylko dlatego, że „koleżanka, która dowiedziała się od koleżanki, której tata powiedział, powiedziała nam, że w tym zawodzie nie ma pracy.”

#### **PO SZÓSTE: POZNAJ SIEBIE**

Prawdą jest, że najlepiej, gdy nasza praca polega na aktywności zupełnie dla nas naturalnej. Osoba z natury aktywna, która „ciągle coś robi”, ale w sytuacji wykonywania długotrwałych i monotonicznych zadań ciągle „musi sobie zrobić przerwę”, świetnie będzie radziła sobie w pracy, w której dużo się dzieje i pracownik musi stale reagować na zmieniającą się sytuację. Z kolei introwertyk, który bardzo źle znosi ciągłe zmiany w otoczeniu, bo stale na nowo musi się skupiać, ale wykonuje powierzone mu zadania bardzo dokładnie; będzie bardzo dobrze radził sobie w pracy spokojnej, w której liczy się sumienność i odporność na monotonię. Wyobraźmy sobie teraz, że te dwie osoby „zamieniają się” swoją pracą.

Wiedza o sobie daje nam możliwość dokonania takiego wyboru, który będzie zgodny z naszą naturą i predyspozycją do działania w konkretnym – właściwym nam stylu. Na szczęście rynek pracy oferuje tak różnorodne możliwości, że każdy przy odrobinie szczęścia powinien znaleźć zawód przynajmniej zbliżony do swoich predyspozycji.

W poznaniu siebie pomocne mogą okazać się testy kompetencji zawodowych, które przeprowadzane są w między innymi w poradniach psychologiczno - pedagogicznych, urzędach pracy czy biurach karier uczelni wyższych.

#### **PO SIÓDME: NIE BÓJ SIĘ NOWYCH DOŚWIADCZEŃ**

Doświadczenia są najprostszą drogą do poznania swoich predyspozycji. W porównaniu z faktycznym „byciem w pracy” (czy na przykład na praktykach), żadne rozmowy nie przybliżą nam równie dobrze tego, jak odnajdujemy się w danym miejscu zatrudnienia.

Warto więc korzystać z możliwości odbywania praktyk, staży czy angażowania się w wolontariat. Jeśli kierunek, który studiujemy, daje możliwość pracy w kilku (często znacznie różniących się od siebie) zawodach, możemy doświadczalnie sprawdzić, jak odnajdujemy się w danej roli. Czas studiów stanowi pod tym względem niepowtarzalną szansę.

#### **PO ÓSME: WEŹ NA SIEBIE ODPOWIEDZIALNOŚĆ**

Zdecydowanie łatwiej jest dążyć do wytyczonego sobie celu, gdy ów cel jest nasz. Wysiłek włożony w podejmowanie świadomych decyzji procentuje między innymi w ten sposób, że wiemy dokąd i dlaczego zmierzamy. W razie trudności w realizacji celu, mamy wewnętrzną motywację do ich pokonywania.

Warto więc – mimo iż czasem nie jest to łatwe – osobiście zaangażować się w wybieranie dla siebie przyszłego zawodu.

Małgorzata Balewska