

Mapa zmiany zawodowej

Proste narzędzie, które pomoże Ci zobaczyć, co chcesz zachować, co zmienić i co warto najpierw sprawdzić - zanim podejmiesz większą decyzję.

Nie musisz od razu wiedzieć, co dalej. Czasem wystarczy lepiej zobaczyć, gdzie jesteś dzisiaj.

ZMIANA KROK PO KROKU

01

Zobacz, gdzie jesteś dzisiaj

02

Nazwij to, co chcesz zachować i zmienić

03

Zauważ zasoby, które już masz

04

Wybierz jeden mały krok

W duchu podejścia skoncentrowanego na rozwiązaniach: więcej jasności, zasobów i kolejnych kroków.

Gdzie jestem dzisiaj?

Nie oceniaj swojej sytuacji jako dobrej albo złej. Po prostu zaznacz na skali, jak wygląda każdy z obszarów **dzisiaj**. 0 oznacza: „zupełnie mi to nie odpowiada”, a 10: „jest dokładnie tak, jak potrzebuję”.

Satysfakcja z pracy

☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

Rozwój i uczenie się

☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

Poczucie sensu

☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

Relacje i atmosfera

☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

Finanse / bezpieczeństwo

☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

Równowaga praca - życie

☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

Wpływ i samodzielność

☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

Co przyciąga Twój wzrok?

Nie musisz poprawiać wszystkiego. Wybierz jeden obszar, w którym nawet niewielka zmiana zrobiłaby dziś największą różnicę.

Zachować. Zmienić. Sprawdzić.

Zmiana zawodowa nie musi oznaczać zaczynania od zera. Najpierw uporządkuj to, co już wiesz. Pisz konkretnie - o zadaniach, ludziach, sposobie pracy, warunkach, rytmie dnia, odpowiedzialności czy potrzebach.

ZACHOWAĆ

Co już działa?

Co w obecnej pracy lub dotychczasowej drodze jest dla Ciebie dobre i warte zabrania dalej?

ZMIENIĆ

Co chcę robić inaczej?

Co w obecnej sytuacji kosztuje Cię zbyt dużo energii, przestało Ci służyć albo po prostu wymaga innego sposobu działania?

SPRAWDZIĆ

Czego jestem ciekawa?

Co chodzi Ci po głowie, ale jeszcze nie wiesz, czy jest dla Ciebie? Co możesz przetestować bez ostatecznej decyzji?

Zasoby, które już mam

Nie zaczynasz od zera. Twoje doświadczenie to nie tylko nazwy stanowisk. To również sposób, w jaki rozwiązujesz problemy, budujesz relacje, uczysz się, podejmujesz decyzje i radzisz sobie w trudnych sytuacjach.

Kiedy jestem w pracy w swojej najlepszej formie - co wtedy robię?

Za co najczęściej doceniają mnie inni?

Co potrafię dzisiaj, czego nie potrafiłam kilka lat temu?

Co z mojego doświadczenia chcę wykorzystywać częściej?

Trzy zasoby, które zabieram dalej

Wybierz trzy rzeczy z tej strony, które najbardziej przypominają Ci, że już masz na czym budować.

01

02

03

Mój mały krok na 7 dni

Nie musisz dziś podejmować decyzji „na zawsze”. Wybierz jedną małą rzecz, którą możesz sprawdzić w praktyce w ciągu najbliższych 7 dni. Chodzi nie o zmianę wszystkiego, ale o zebranie informacji, która pomoże Ci zobaczyć kolejny krok.

Przykład: porozmawiam z osobą pracującą w interesującej mnie branży, przejrzę kilka ofert, zaktualizuję CV albo sprawdzę, czy mogę przejąć nowe zadanie w obecnej pracy. To ma być mały test, nie ostateczna decyzja.

JAKI KIERUNEK LUB POMYSŁ CHCĘ LEPIEJ POZNAĆ?

CO KONKRETNIE ZROBIĘ W CIĄGU 7 DNI?

CZEGO CHCĘ SIĘ DZIĘKI TEMU DOWIEDZIEĆ?

KTO LUB CO MOŻE MI POMÓC?

PO CZYM POZNAM, ŻE TEN KROK DAŁ MI WAŻNĄ INFORMACJĘ?

ZROBIĘ TO DO

Po tej karcie widzę, że mój kolejny dobry krok to...

Jeśli chcesz to uporządkować w rozmowie

Nie musisz przychodzić z gotowym celem ani planem. Możemy zacząć od tego, gdzie jesteś dzisiaj i czego potrzebujesz, żeby zrobić kolejny dobry krok.

UMÓW KONSULTACJĘ