



EUROPEJSKA JAKOŚĆ STAŻY ZAWODOWYCH

Mazowiecka Grupa Szkoleniowo – Doradcza S.C.





Moduł IV

METODY MOTYWACJI STAŻYSTY DO ROZWOJU ZAWODOWEGO



STRATEGIE KARIERY ZAWODOWEJ

- Każda jednostka w toku rozwoju zawodowego kształtuje swoją orientację w stosunku do pracy
- Jedna orientacja jest zwykle dominująca
- Orientacja może ulegać zmianie na inną, ale zwykle na podobną
- Istnieje związek pomiędzy cechami osobowości, typami orientacji a strategią rozwoju

STRATEGIE ROZWOJU KARIERY

- Idź naprzód
- Bądź bezpieczny
- Bądź wolny
- Zachowaj równowagę
- Mierz wysoko

IDŹ NAPRZÓD

- Orientacja charakterystyczna dla początków rozwoju kariery
- Jednostka jest zainteresowana awansem i pnie się po szczeblach
- Szczególne znaczenie ma władza, pieniądze, status społeczny
- Cechy osobowości: dominacja, rywalizacja, dążenie do wyzwań, wysoka potrzeba osiągnięć i sukcesu
- Najważniejsza jest praca i awans zawodowy

BĄDŹ BEZPIECZNY

- Orientacja związana z budowaniem poczucia bezpieczeństwa w miejscu pracy
- Jednostka jest zainteresowana awansem, gdy zyska poczucie bezpieczeństwa
- Szczególne znaczenie ma poczucie przynależności
- Cechy osobowości: cierpliwość, pracowitość, lojalność, gotowość do pomocy firmie
- Najważniejsza jest praca, przynależność do grupy zawodowej i awans, ale nie za wszelką cenę

BĄDŹ WOLNY

- Orientacja związana z oczekiwaniem wolności w wykonywaniu zawodu
- Jednostka nie jest zainteresowana awansem
- Szczególne znaczenie ma poczucie niezależności i ustalenie wysokich standardów pracy
- Cechy osobowości: pracowitość, kreatywność, niezależność, powściągliwość, mała otwartość, brak konformizmu
- Najważniejsze jest poczucie niezależności w pracy

ZACHOWAJ RÓWNOWAGĘ

- Cechy osobowości: pracowitość sumienność, stawianie sobie wysokich wymagań, gotowość do przezwycięzania trudności w sytuacjach kryzysowych.
- Najważniejsze, że praca nie musi spełniać wszystkich oczekiwań jednostki

MIERZ WYSOKO

- Orientacja łączy pojęcie sukcesu i kariery ze specjalistycznymi umiejętnościami
- Awans nie jest celem
- Szczególne znaczenie ma ciekawość i zainteresowanie pracą, wykorzystywanie własnych zdolności w pracy, satysfakcja, nieważne są pieniądze
- Cechy osobowości: talent, wyjątkowe zdolności, motywacja wewnętrzna, ciekawość poznawcza, dążenie do zdobywania nowych umiejętności i wiedzy, wysoki poziom zapotrzebowania na stymulację
- Najważniejsze, że praca jest źródłem satysfakcji i zadowolenia

KOTWICE KARIERY

- Profesjonalizm
- Przywództwo
- Autonomia i niezależność
- Bezpieczeństwo i stabilizacja
- Kreatywność i przedsiębiorczość
- Usługi i poświęcenie dla innych
- Wyzwania
- Styl życia

Typy osobowości wg Hollanda

(R) REALISTA (rzeczy)

Osobę tę cechuje:

- ▶ niezależność, praktycyzm, sprawność fizyczna, przebojowość, konserwatyzm, fizyczna koordynacja, siła, logika; preferuje wykorzystywanie zmysłów wzroku i dotyku.

Osoba ta lubi:

- ▶ napięcie, podejmowanie ryzyka, pracę na świeżym powietrzu, konkretne problemy, pieniądze, posługiwać się narzędziami i maszynami.

Osoba ta rozwiązuje problemy poprzez działanie.

Typy osobowości wg Hollanda

(B) BADACZ (informacje)

Osobę tę cechuje:

- ▶ niezależność, ciekawość świata, intelektualizm, chęć analizowania swoich myśli i uczuć, brak tradycjonalizmu. Taka osoba korzysta z zasobu informacji, posiada swoiste powiązania z ludźmi i rzeczami, stosuje przyrządy do badania idei; posiada zdolności intelektualne, umiejętność logicznego myślenia

Osoba ta lubi:

- ▶ studiowanie, wyzwania, wymianę myśli i skomplikowane, abstrakcyjne problemy.

Osoba ta rozwiązuje problemy przez myślenie.

Typy osobowości wg Hollanda

(K) TRADYCJONALISTA (informacje) typ konwencjonalny

Osobę tę cechuje:

- ▶ łagodne usposobienie, dokładność, logika myślenia, odpowiedzialność; wykorzystuje ona informacje płynące z narządów zmysłów i procesów myślowych.

Osoba ta lubi:

- ▶ porządek, zdecydowanie, bezpieczeństwo, identyfikowanie się z osobami posiadającymi władzę, wpływy.

Osoba ta rozwiązuje problemy kierując się uznanymi zasadami, regułami.

Typy osobowości wg Hollanda

(A) ARTYSTA (informacje, rzeczy)

Osobę tę cechuje:

- ▶ kreatywność, uczuciowość, poczucie estetyki, analizowanie swoich myśli i uczuć, ekspresyjność. Jest to osoba inteligentna, wrażliwa na kolory, formę, dźwięki; za pomocą procesów myślowych przetwarza informacje uzyskane za pomocą zmysłów.

Osoba ta lubi:

- ▶ piękno, wymianę myśli, interesujące i niezwykłe widoki.

Osoba ta rozwiązuje problemy w sposób twórczy i nietypowy.

Typy osobowości wg Hollanda

- **(P) INICJATOR (ludzie)** typ przedsiębiorczy

Osobę tę cechuje:

- energiczność, niezależność, pełna wiara we własne siły, chęć dominacji, elokwencja; w pracy z ludźmi i podczas wykonywania zadań kieruje się uczuciami i logiką.

Osoba ta lubi:

- organizować, przekonywać, kierować, administrować.

Osoba ta rozwiązuje problemy poprzez podejmowanie ryzyka.

Typy osobowości wg Hollanda

➤ (S) SPOŁECZNY (ludzie)

Osobę tę cechuje:

- energiczność, niezależność, pełna wiara we własne siły, chęć dominacji, elokwencja; w pracy z ludźmi i podczas wykonywania zadań kieruje się uczuciami i logiką.

Osoba ta lubi:

- otwartość na kontakty z ludźmi, zainteresowanie ludźmi, uczuciowość, potrzeba wspierania, odpowiedzialność. W pracy z innymi używa uczuć, słów, idei. Posiada umiejętność wczuwania się, rozumienia spraw, jest otwarta, naturalna, taktowna.

Osoba ta rozwiązuje problemy kierując się uczuciami.

TAKTYKI AUTOPREZENTACYJNE

- Opisywanie siebie
- Wyrażanie postaw
- Publiczne atrybucje
- Wyrażanie emocji
- Kontakty społeczne

PROAKTYWNOŚĆ

- Proaktywność to postawa ujawniająca się w realizacji dążeń oraz celów.
- Osoby proaktywne:
 - są efektywne i zorientowane na zmianę cele
 - przewidują problemy
 - nastawione są na poszukiwanie nowych sposobów
 - podejmują działania i różne próby
 - są uparte, trwają przy swoich planach
 - oddziałują na zaangażowanie innych ludzi

SAMOSKUTECZNOŚĆ

- Oznacza wiarę we własne zdolności, możliwość podejmowania takich działań, które będą potrzebne do przezwyciężenia przyszłych, potencjalnych trudności.
- Źródła samoskuteczności
 - doświadczenia
 - modelowanie społeczne
 - perswazja społeczna

SAMOUTRUDNIANIE

- Samoutrudnianie jest działaniem polegającym na różnego rodzaju zabiegach, które oddalają nas od osiągnięcia sukcesu i zwiększają prawdopodobieństwo poniesienia porażki.
- Strategie samoutrudniania
 - behawioralna - polega na zachowaniach uniemożliwiających osiągnięcie sukcesu,
 - demonstracyjna - okazywanie przed przystąpieniem do działania różnego typu słabości: symptomów lęku, pogorszenia nastroju, dolegliwości fizycznych, stosowaniem wymówek
 - symboliczna - polegająca na wyobrażaniu sobie sytuacji zadaniowej jako trudniejszej niż jest ona w rzeczywistości

INTELIGENCJA EMOCJONALNA

- Zdolność rozpoznawania uczuć własnych i uczuć innych osób, zdolności motywowania się i kierowania emocjami, zarówno własnymi, jak i osób znaczących.
- Inteligencja emocjonalna pozwala kontrolować własne zachowanie, radzić sobie w relacjach z innymi i podejmować w życiu takie decyzje, które dają pożądane rezultaty.

INTELIGENCJA EMOCJONALNA

- **Samoświadomość** - obiektywne ocenianie własnej sytuacji, umiejętność rozpoznawania własnych stanów emocjonalnych, wiedza o swoich stanach wewnętrznych, preferencjach i możliwościach, poprawna samoocena, wiara w siebie, tj. silne poczucie własnej wartości, świadomość swoich możliwości i umiejętności.
- **Samoregulacja** - panowanie nad własnymi emocjami, impulsami i możliwościami, samokontrola, sumienność, elastyczność w dostosowywaniu się do zmian, umiejętność radzenia sobie ze stresem i kształtowania własnych emocji w zgodzie z samym sobą, z własnymi normami, zasadami oraz wyznawanymi wartościami.

INTELIGENCJA EMOCJONALNA

- **Motywacja** - skłonności emocjonalne, które prowadzą do nowych celów lub ułatwiają ich osiągnięcie, własne zaangażowanie, dążenie do osiągnięć, inicjatywa, optymizm.
- **Empatia** - uświadamianie sobie uczuć, potrzeb i niepokojów innych osób, umiejętność analizowania sytuacji z punktu widzenia innych, rozumienie innych, wrażliwość na odczucia innych, zdolność odczuwania i rozumienia relacji społecznych.
- **Umiejętności społeczne** - umiejętność wzbudzania u innych pożądanых reakcji czyli wpływanie na innych, zawieranie porozumień, łagodzenie konfliktów, przewodzenie, tworzenie więzi, współpraca i współdziałanie, umiejętności zespołowe.

PSYCHOLOGICZNE ROZUMIENIE KRYZYSU

- Kryzys w aspekcie psychologicznym jest przejściowym stanem nierównowagi wewnętrznej, wywołanym przez krytyczne wydarzenia życiowe.
- O kryzysie możemy mówić, gdy pojawiają się takie cechy jak:
 - odczucie wydarzenia jako nieoczekiwanego, zaskakującego;
 - spostrzeganie i odbiór sytuacji jako naruszenia, zagrożenia, utraty lub wyzwania;
 - poczucie niepewności i braku perspektyw co do przyszłości;
 - doświadczenie przez osobę negatywnych przeżyć i emocji;
 - poczucie utraty kontroli nad własnym życiem,
 - naruszenie rutynowych sposobów zachowania, przyzwyczajień, rytmu dnia;
 - konieczność zmiany dotychczasowego sposobu funkcjonowania.

PSYCHOLOGICZNE SKUTKI DŁUGOTRWAŁEGO BEZROBOCIA

- pogorszenie się zdrowia fizycznego i psychicznego jednostki;
- nasilenie chorób psychosomatycznych;
- niższa ocena własnych kompetencji i umiejętności;
- zmiany w strukturze czasu i działania – bezcelowość, poczucie bezsensu,
- wyuczona bezradność;
- zmiany w strukturze tożsamości, zagubienie;
- negatywne reakcje emocjonalne; smutek, niezadowolenie, przygnębienie, żal, lęk, złość.

STYLE RADZENIA SOBIE ZE STRESEM

- Styl skoncentrowany na zadaniu to radzenie sobie ze stresem polegające na podejmowaniu działań zaradczych. Jest to podejmowanie wysiłków zmierzających do rozwiązania problemu poprzez poznawcze przekształcenia lub próby zmiany sytuacji.
- Styl skoncentrowany na emocjach charakteryzuje się takimi zachowaniami w sytuacji stresowej jak: koncentrowanie się na sobie i własnych przeżyciach emocjonalnych (złości, poczuciu winy i napięciu), myślenie życzeniowe, fantazjowanie.
- Styl skoncentrowany na unikaniu jest charakterystyczny jest dla osób, które starają się nie myśleć o problemie i nie odczuwać sytuacji stresowej poprzez angażowanie się w czynności zastępcze.

POCZUCIE KOHERENCJI

- Poczucie zrozumiałości określa stopień, w jakim człowiek spostrzega bodźce napływające ze środowiska jako zrozumiałe, uporządkowane, spójne i jasne.
- Poczucie zaradności określa stopień, w jakim człowiek spostrzega dostępne zasoby jako wystarczające, by sprostać wymogom, jakie stawiają napływające bodźce.
- Poczucie sensowności wyraża motywację jednostki do działania. Osoba o wysokim poczuciu sensowności spostrzega problemy jako wyzwania, które warto podejmować.