**3.1. ĆWICZENIE PRAKTYCZNE**

**Odkrywanie wartości związanych z karierą**

**Cel.** Uzyskanie zrozumienia wartości zawodowych i ocena ich znaczenia w planowaniu kariery osobistej. dogłębnego

**Co należy zrobić?**

Poniżej znajduje się lista wartości zawodowych i krótki opis każdej z nich. Przejrzyj uważnie tę listę i wybierz **7 wartości, które są dla Ciebie najważniejsze**. Zapisz te wartości na osobnej kartce papieru.

|  |  |
| --- | --- |
| Wartość związana z karierą | Opis wartości |
| *Ryzyko* | Możliwość lub potrzeba podejmowania ryzyka |
| *Rząd* | Zdolność do kontrolowania pracy innych osób na określonych stanowiskach |
| *Konkurencja* | Możliwość konkurowania |
| *Kreatywność i wyrażanie siebie* | Korzystanie z wyobraźni i znajdowanie nowych, niekonwencjonalnych sposobów działania. |
| *Elastyczne godziny pracy* | Możliwość planowania własnych godzin pracy |
| *Pomaganie innym* | Możliwość bezpośredniego pomagania innym w rozwiązywaniu ich problemów |
| *Wysokie wynagrodzenie* | Możliwość zarobienia dużych pieniędzy |
| *Niezależność* | Wolność decydowania o tym, co robić i jak to robić |
| *Wpływ na innych* | Zdolność wpływania na opinie lub decyzje innych osób |
| *Praca umysłowa* | Praca wymagająca intensywnego myślenia |
| *Przywództwo* | Możliwość objęcia roli lidera |
| *Praca poza biurem* | Możliwość pracy poza siedzibą firmy |
| *Perswazja* | Zdolność do osobistego przekonywania (nakłaniania) innych do podejmowania określonych działań. |
| *Praca fizyczna* | Możliwość pracy w zawodach wymagających aktywności fizycznej |
| *Prestige* | Dostęp do pracy dającej status i szacunek w społeczeństwie |
| *Uwaga opinii publicznej* | możliwość bycia widocznym w sferze publicznej wystarczająco dobrze i szybko |
| *Praca społeczna* | Możliwość pracy nad kwestiami społecznymi |
| *Uznanie* | Możliwość bycia publicznie rozpoznawalnym |
| *Badania* | Możliwość odkrywania i znajdowania nowych wzorców, faktów i sposobów ich zastosowania. |
| *Stabilność* | Zdolność do pracy w ramach zestawu zdefiniowanych procedur o niskiej zmienności |
| *Praca sezonowa* | Możliwość pracy tylko w określonych okresach roku |
| *Podróż* | Możliwość częstego podróżowania |
| *Różnorodność* | Możliwość pracy na stanowisku, na którym wykonywane są różnorodne zadania, a zakres obowiązków często się zmienia. |
| *Praca z dziećmi* | Możliwość nauczania lub opieki nad dziećmi |
| *Ręcznie robione* | Zdolność do pracy ręcznej lub przy użyciu narzędzi ręcznych |
| *Praca z maszynami lub sprzętem* | Zdolność do pracy z maszynami lub sprzętem |
| *Praca z liczbami* | Umiejętność pracy z liczbami, matematyką lub statystyką |
| *Długie wakacje* | Możliwość wzięcia dłuższego urlopu niż zwykle |
| *Praca w zespole* | Możliwość pracy w wysoce interaktywnym zespole |
| *Praca w szybko zmieniającym się środowisku* | Możliwość pracy w środowisku, w którym zmiany zachodzą bardzo szybko. |
| *Realizacja wartości moralnych* | Możliwości życia zgodnie z wyznawanymi wartościami moralnymi |
| *Możliwość pracy w głównym obszarze zainteresowań* | Możliwość pracy nad tym, co najbardziej cię interesuje |
| *Wypoczynek* | Zdolność do łatwego łączenia pracy z wypoczynkiem i posiadania wystarczającej ilości czasu na spędzanie wolnego czasu. |
| *Szybki start w karierze* | Możliwość jak najszybszego rozpoczęcia pracy w wybranej dziedzinie |
| *Bezpieczeństwo* | Poczucie pewności siebie w życiu |
| *Promocja* | Możliwości rozwoju lub awansu zawodowego |
| *Coraz lepiej* | Możliwość doskonalenia się w wybranych aktywnościach |

Po wybraniu 7 najważniejszych wartości, przejrzyj je ponownie i odrzuć jedną z najmniej ważnych wartości na raz, aż pozostaniesz z 3 najważniejszymi wartościami. Pomoże ci to w jasnym zrozumieniu, które wartości są istotne w kontekście twojej kariery

Przyjrzyj się jeszcze raz wartościom, które uznałeś za najważniejsze dla siebie i zastanów się nad nimi:

*1. Czy podstawowe wartości, które wybrałeś, są zgodne z Twoim obecnym wyborem kariery?*

*2. Które wartości zostały zrealizowane, a które nie?*

*3. Co mógłbyś zrobić, aby zrealizować niezrealizowane wartości, które są dla Ciebie ważne?*

*4. W jaki sposób wybrane przez Ciebie wartości mogą z ulec czasem zmianie i jak może to wpłynąć na Twoje plany zawodowe?*