



Zmiana ścieżki kariery

*Jeśli nie będziesz sam kształtował swojej przyszłości,
zrobi to za Ciebie ktoś inny.
(Peter Drucker)*

Jeszcze nie tak dawno uważano, że osoby, które chętnie zmieniają pracę są nieprzystosowane, niezdyscyplinowane oraz wiecznie na wszystko narzekające. Tacy pracownicy nie byli dobrze postrzegani przez przyszłych pracodawców i mieli problem ze znalezieniem stałego zatrudnienia. Obecnie, częste zmiany miejsc pracy, a nawet zawodu, stają się coraz bardziej powszechne, zaś model jedna praca przez całe życie odchodzi już do lamusa. Nieustanne przemiany, w tym globalizacja, jakie mają miejsce we współczesnym świecie powodują konieczność ciągłego dostosowywania się do wymogów rynku pracy, jeśli chce się na nim pozostać. Otwartość na nowe trendy, chęć zmiany zawodu lub gruntowna przebudowa ścieżki kariery świadczą dzisiaj o elastycznym stosunku do tych zmian i umiejętności dobrego zarządzania swoją karierą. Czasami do głosu dochodzą prawdziwe pasje i zainteresowania, które przez całe lata pozostawały w uśpieniu. Wgląd w siebie, bilans dotychczasowej kariery zawodowej, dotarcie do swoich prawdziwych zainteresowań i preferencji, szczerze dokonanie samooceny umiejętności i zdolności mogą być pomocne w wytyczeniu nowej ścieżki kariery i znalezieniu pracy odpowiadającej naszym aspiracjom. Zmiana pracy czy zawodu jest jedną z najtrudniejszych decyzji w życiu człowieka, wiąże się z sytuacją przełomową i stresem. Praca i zawód dla każdego człowieka mogą być źródłem kryzysów życiowych, gdyż stanowią nie tylko źródło dochodów, ale też organizują czas, wpływają na poczucie tożsamości, rolę i kontakty społeczne, a tym samym na jakość życia.

Przyczyny dla których zmieniamy zawód i pracę mogą być bardzo różne, a brak satysfakcji z dotychczas wykonywanego zawodu jest jedną z najważniejszych. Często, za naszymi pierwszymi wyborami zawodowymi stoją inni ludzie, np.: rodzice lub koledzy, którzy doradzają nam, jaki zawód jest intratny oraz jaki kierunek

kształcenia w związku z tym powinniśmy wybrać. Takie błędne wybory zawodowe prowadzące do zaspokojenia wymagań i aspiracji właśnie tych ważnych dla nas osób, mają niewiele wspólnego z naszymi realistycznymi potrzebami, wyznawanymi wartościami i marzeniami. Po podjęciu konkretnej pracy przepaść pomiędzy oczekiwaniami a stanem faktycznym szybko staje się widoczna. Również całkiem przypadkowy wybór zawodu i praca wykonywana z braku innych możliwości prowadzi do niezadowolenia. Praca pod przymusem, nastawiona jedynie na strategię przetrwania lub osiągnięcie materialnego sukcesu za wszelką cenę wywołuje wiele negatywnych emocji, jak frustracja czy lęk, których nie należy bagatelizować. Obecnie wiele mówi się o roli satysfakcji z pracy w ujęciu całego życia człowieka, natomiast psychologowie pracy zwracają uwagę na coraz częściej występujące choroby związane z warunkami pracy. Koszty wykonywania pracy niezgodnej z naszą osobowością i predyspozycjami związane są z narażeniem na silny stres, który przyczyniać się może z kolei do rozwoju wielu zaburzeń i chorób, w tym przede wszystkim chorób układu krążenia oraz przemiany materii (choroby wieńcowej serca, nadciśnienia tętniczego, cukrzyca). Niezadowolenie z pracy prowadzi do absencji pracowników, mniejszej efektywności i jakości wykonywanej pracy a nawet, w skrajnych przypadkach, do zachowań antyspołecznych, takich jak kradzieże czy bójki. Rośnie również śmiertelność i wypadkowość w pracy. Jak widać koszty niedopasowania pracownika do pracy są bardzo wysokie, zarówno dla pracownika jak i dla pracodawcy.

Do odejścia z dotychczasowej pracy i poszukiwania nowej, często też skłania niewłaściwe postępowanie pracodawcy, konflikty w miejscu pracy, brak różnorodności, zbyt wiele lub zbyt mało wymagań, zbyt męczące obowiązki, brak czasu na wypoczynek, monotonia, znudzenie. Niektóre zmiany mogą być zaplanowane, inne są nieprzewidywalne, wiążą się na przykład z chorobą, rozwodem, śmiercią współmałżonka, czy likwidacją miejsca pracy. Bardzo częstym powodem zmiany pracy są czynniki finansowe. Zmieniamy pracę bo wzrastają nasze standardy życia i co za tym idzie potrzeby materialne, więc szukamy takiego środowiska, w którym będziemy mogli je zaspokoić. Stąd większa w ostatnich latach mobilność pracowników na rynku pracy oraz masowe wyjazdy za granicę różnych grup zawodowych. W przypadku stanowisk kierowniczych zmiana pracy rzadko dotyczy niezadowolenia z wynagrodzenia, a bardzo często jest związana

z odczuwanym brakiem satysfakcji zawodowej oraz innymi czynnikami, takimi jak problemy rodzinne i zdrowotne.

Niezależnie od tego czy decyzja o zmianie pracy jest dobrowolna czy też wymuszona, zmiany miejsca pracy lub podjęcie zupełnie nowego zawodu mają często miejsce w czasie tzw. kryzysu wieku średniego, który przypada mniej więcej na lata czterdzieste. Na tym etapie życia człowiek robi bilans tego co udało mu się do tej pory osiągnąć, dokonuje samooceny swoich zdolności i relacji z otoczeniem, zastanawia się nad upływem czasu, doświadcza wielu intensywnych emocji i jest najbardziej podatny na zmiany. Często pojawia się stagnacja i znudzenie dotychczasową pracą oraz poczucie braku interesujących wyzwań. Decyzje zawodowe podejmowane w tym okresie są bardziej dojrzałe, niż we wcześniejszych okresach życia, opierają się na bogatym doświadczeniu i wiedzy, które można wykorzystać w nowy sposób. Zmiana pracy w tym okresie może przyczynić się do rozkwitu kariery zawodowej i osiągnięciu szczytu swoich możliwości zawodowych. Warto pamiętać, aby decyzje o planowaniu kolejnych kroków w karierze i wszelkie zmiany z tym związane opierać na mocnych stronach naszej osobowości i umiejętnie wykorzystywać swoje atuty. Na rozwój zawodowy można patrzeć z wielu perspektyw. Nie musi to być wcale żmudne wspinanie się po szczeblach drabiny awansów. Ludzie są coraz bardziej świadomi tego, że w życiu czeka ich co najmniej jedna zmiana zawodu i zdobywanie nowych kwalifikacji. Aby wybory te były jak najtrafniejsze, ważna jest świadomość własnych potrzeb, nieustanne aktualizowanie kompetencji oraz inwestowanie w nową wiedzę, niekoniecznie związaną z wykonywanym obecnie zawodem. Sukcesem powinna być dla nas taka zmiana, która prowadzi do wykonywania pracy, która zaspokaja potrzebę samorealizacji, daje nam satysfakcję i poczucie szczęścia.

Opracowała:

Małgorzata Sinior

Bibliografia:

1. Bańka A. „Zawodoznawstwo, doradztwo zawodowe, pośrednictwo pracy. Psychologiczne metody i strategie pomocy bezrobotnym.”, Poznań 1995
2. Herr E. L., Cramer S. H. „Planowanie kariery zawodowej. Część III”. [w] Zeszyty informacyjno-metodyczne doradcy zawodowego – zeszyt 30, Warszawa 2005
3. Ściborek Z. „ Dylematy rozwoju zawodowego”, Wydawnictwo PTM, Warszawa 2009