Asociácia lektorov a kariérnych poradcov

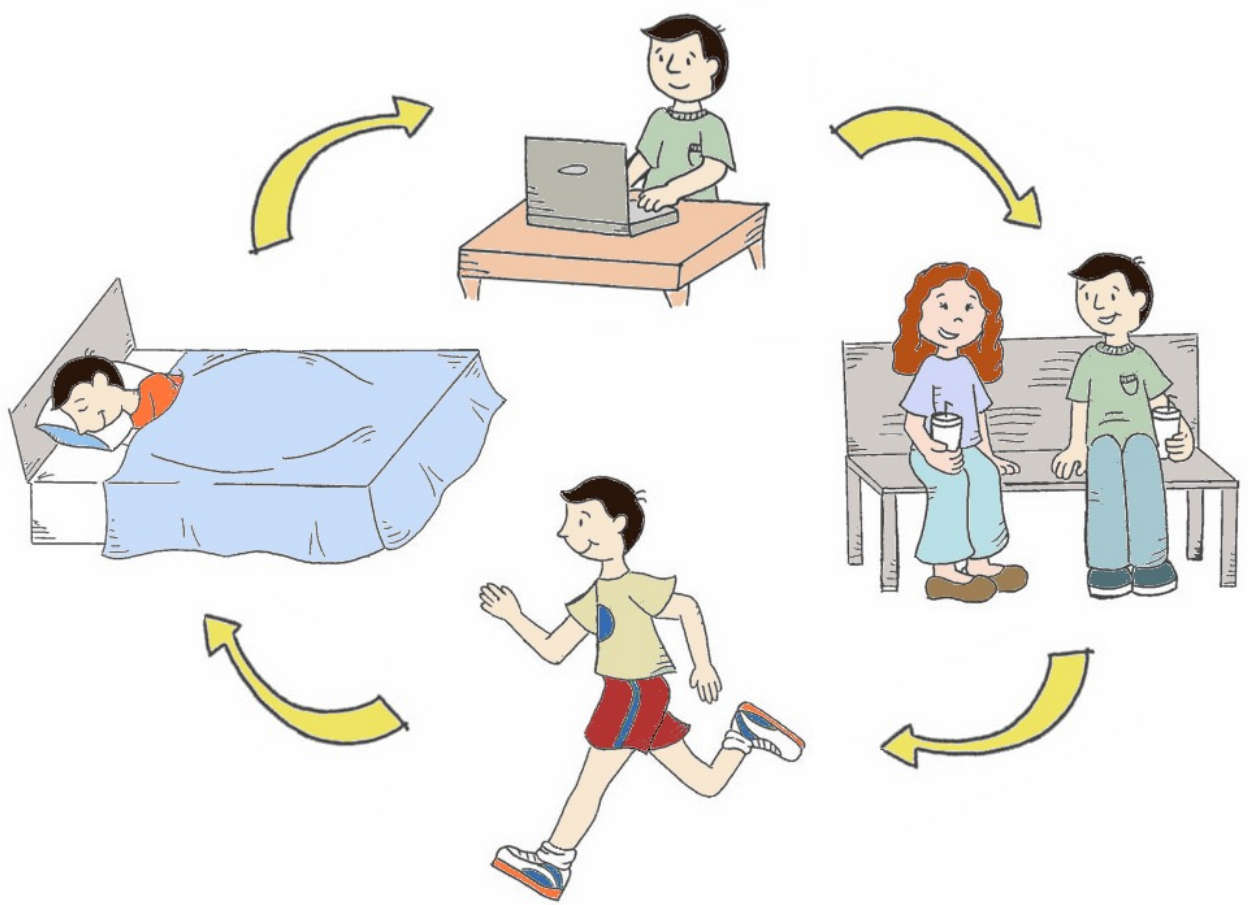
Martina Harazinová

www.alkp.sk

Môj projekt celoživotného vzdelávania
Sám sebe kariérnym poradcom

NIEČO SMUTNÉ NA ÚVOD?

- Zlá správa
- Správna voľba profesie absolútne kľúčová
- Kde je tých 8 hodín pre seba?



POSLANIE

- Rozdiel medzi prácou a poslaním
- „Vysnívaná práca“ alebo „pracovné poslanie“
- Život bez poslania

„Nedá sa ani odhadnúť tú obrovskú škodu, ktorú spoločnosti pôsobí nesprávna voľba povolania, tie milióny neproduktívnych a nešťastných, ktorí robia prácu, ktorá sa im protiví alebo pre ktorú nemajú vlohy.“

Orison Swett Marden

MOJI KLIENTI

- Moja klientela ako kariérneho poradcu - 90% vo veku 35 – 50 rokov
- „Dosiahol som všetky svoje ciele. A čo teraz? To je všetko?“
- Rozhodnutie čo ďalej

MOJI KLIENTI

- Môj príbeh
- Extrémne príbehy mojich klientov

Výsledky:

- šťastní,
- usmiati,
- spokojní v práci,
- omladli,
- žiadne zdravotné problémy,
- zlepšili svoje medziľudské vzťahy
- ďalšie prínosy

Koľkokrát odpoviete áno?

1. Cítite vnútornú nespokojnosť, i keď všetky oblasti vášho života sú v poriadku?
2. Máte pocit, že vás vaša práca nenapĺňa?
3. “Ťahá" vás to niekde inde alebo neviete kam?
4. Zvažujete zmeniť svoju profesiu?
5. Máte pocit, že “toto asi nie je všetko”?
6. Naplnili ste svoje kariérne ciele a cítite prázdno?
7. Chcete zmeniť svoju prácu, ale máte strach, čo ak to nie je dobré rozhodnutie?

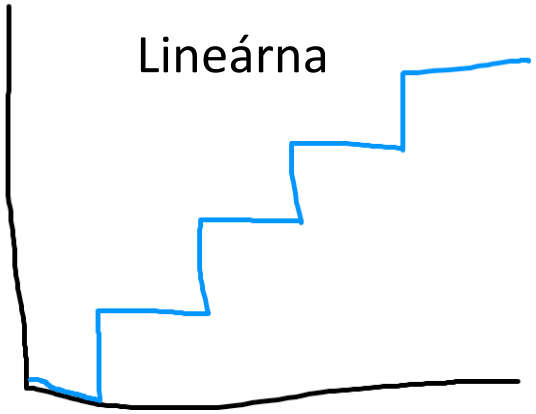
MENTÍČKO

mobil - menti.com

„Na akú otázku hľadáš odpoveď v tomto webinári?“

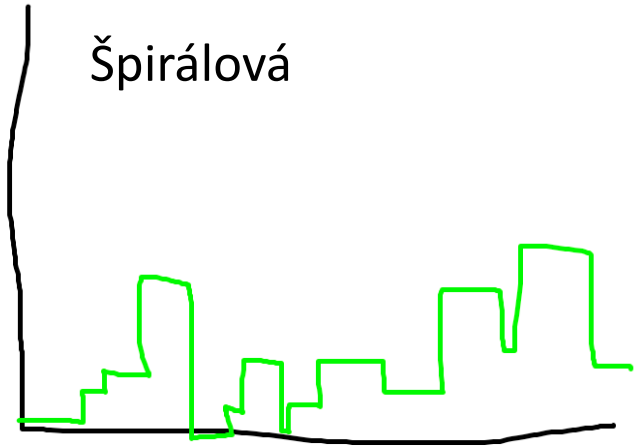
TYPY KARIÉRY 1

Lineárna



Expertná

Špirálová

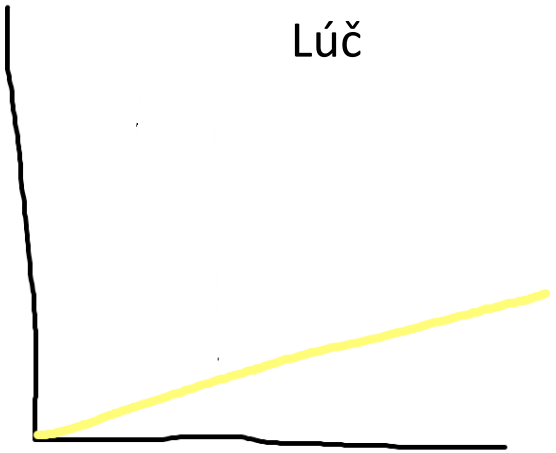


Tranzitná

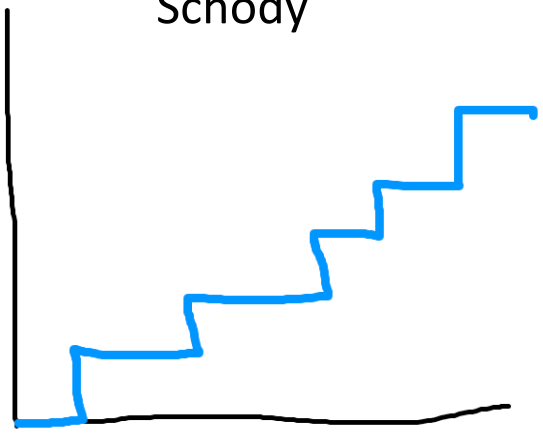
Paint X lite

TYPY KARIÉRY 2

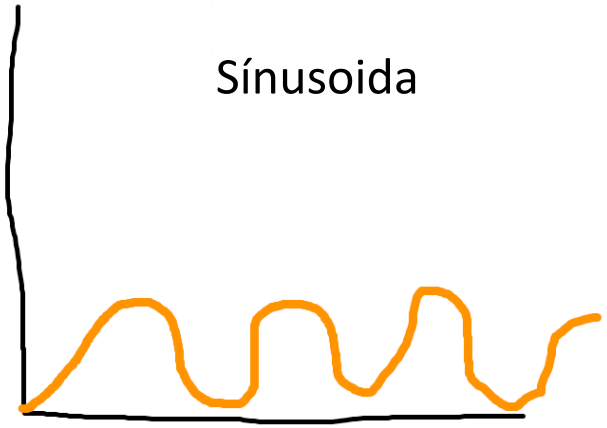
Lúč



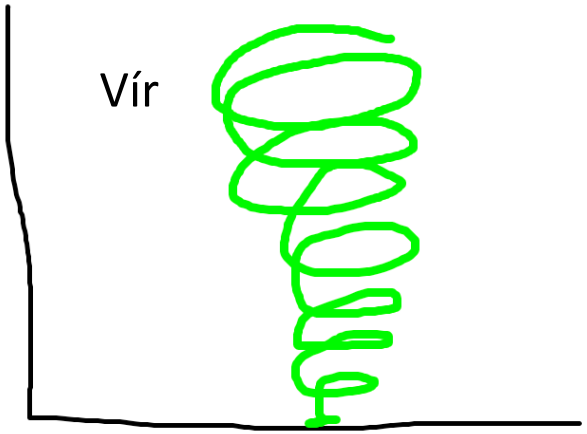
Schody



Sínusoida



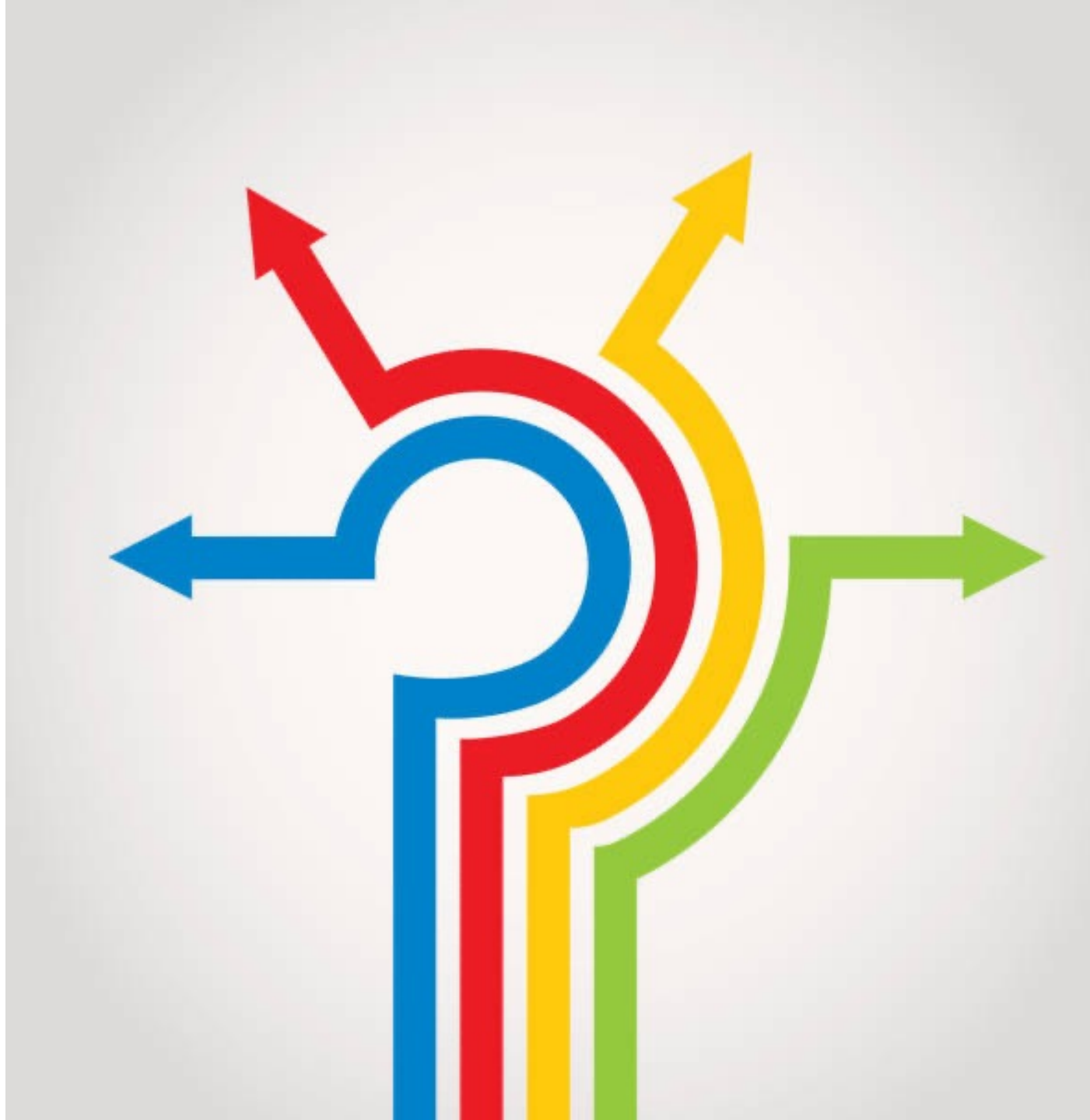
Vír



Paint X Lite

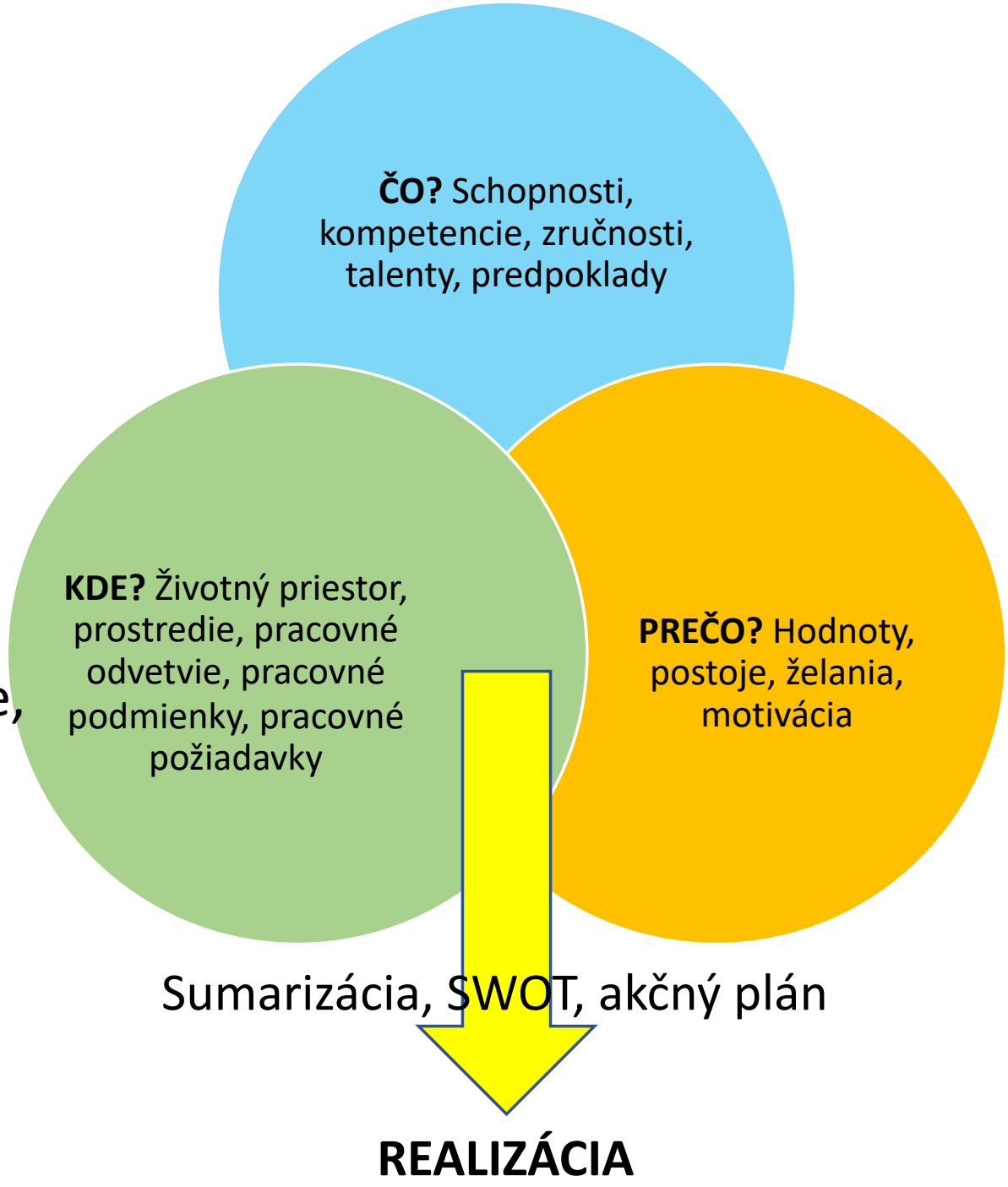
4 PRÍSTUPY

1. Kariérne poradenstvo
2. Koncept Ikigai
3. Osobný business model
4. Kariérny koučing



KARIÉRNE PORADENTSVO

- **Sebapoznávacia fáza** (poznanie kvalít, hodnôt, talentov, kompetencií, zručností, schopností, poznanie strachov, pochybností, prekážok, blokov, ...)
- **Fáza poznávania kontextu** (zmapovanie životného priestoru – koníčky, záujmy, preferencie, rodinné zázemie, životné role, pracovné preferencie, požiadavky na prácu, ...)
- **Plánovacia fáza** (sumarizácia, SWOT analýza, akčný plán)
- **Realizačná fáza**



KONCEPT IKIGAI

OSOBNÝ BUSINESS MODEL

Kľúčoví partneri	Kľúčové činnosti	Poskytovaná hodnota	Vzťahy so zákazníkmi	Zákazníci
Kto ti pomáha?	Čo robíš? Úlohy, akcie, činnosti nutné k vytvoreniu hodnoty.	Ako pomáhaš? Aké problémy riešiš alebo ktoré potreby uspokojuješ?	Ako komunikuješ? Ako nadväzuješ a udržuješ vzťahy?	Komu pomáhaš?
	Kľúčové zdroje Kto si a čo máš?		Kanály Ako sa o tebe dozvedia?	
Náklady Čo dávaš?			Príjmy Čo získavaš?	

KARIÉRNY KOUČING

- Ktoré činnosti vás bavili, napĺňali energiou v detstve, v mladosti?
- Čo vás napĺňa radosťou v súčasnosti?
- Čo vás inšpiruje?
- Kedy ste vo flow a zabúdate na čas?
- Čo vás vnútorne napĺňa a cítite spokojnosť?
- Čo by ste robili, ak by ste mali viac času?
- V čom ste dobrý?
- Na ktoré zručnosti, vlastnosti, kompetencie, vedomosti ste naozaj pyšní?
- Čo na vás druhí obdivujú?
- Na čo máte silné stránky, prirodzený talent a ide vám veľmi ľahko?
- Pri ktorých záležitostiach sa na mňa obracajú moji priatelia najčastejšie?

KARIÉRNY KOUČING

- Čo by som ste robili aj zadarmo?
- Čo vás každé ráno dokáže vytiahnuť z postele?
- Kvôli čomu dokážete zvládať všetky prekážky, vytrvať a ísť ďalej?
- Keby vám niekto povedal, že budete žiť už len 10 rokov, čo by ste robili?
- Ktorí ľudia sú tvojim vzorom, koho najviac obdivuješ a prečo?
- Ako pomáhate druhým ľuďom?
- Čím prispievate spoločnosti?
- Ako by ste chceli pomôcť svetu?
- Na čo v súčasnosti čakáte?
- Aké sú vaše najväčšie strachy a obavy?
- Kde najviac môžete využívať svoje talenty?

SEBAPOZNANIE JE PRVÝM KĽÚČOM!!!

Aktivita „Strachy“

- Napíš zoznam obáv, pochybností, ktoré ti bránia v zmene kariéry.
- Kde tieto obavy a ako cítiš na tele?
- Aké myšlienky ti idú hlavou?
- Aké bloky, presvedčenia, vzorce,

negatívne návyky sú spojené s týmito myšlienkami?

- Je tento strach reálny, racionálny?

Nájdi argumenty na jeho vyvrátenie, zracionalizovanie.

Aktivita „Som človek“

- Som človek, ktorý je
  .....
- Som človek, ktorý chce
  .....
- Som človek, ktorý

.....

- Nechcem

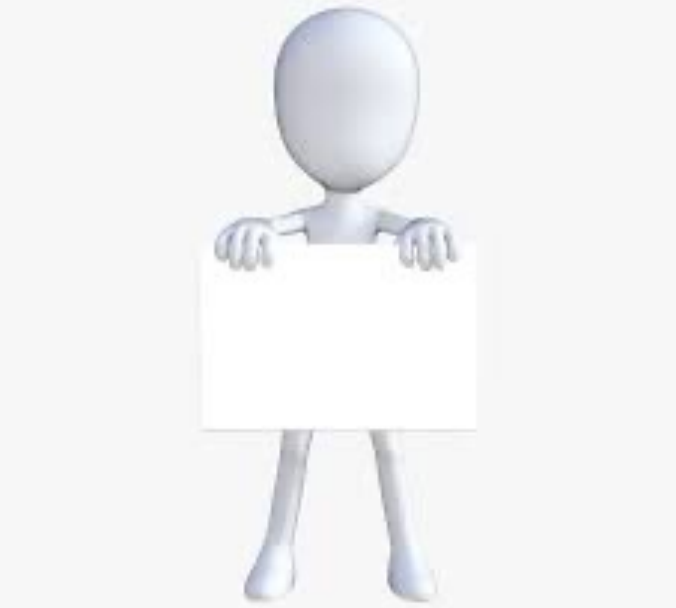
.....

- Chcem sa vyhnúť

.....

- Chcem zabrániť

.....



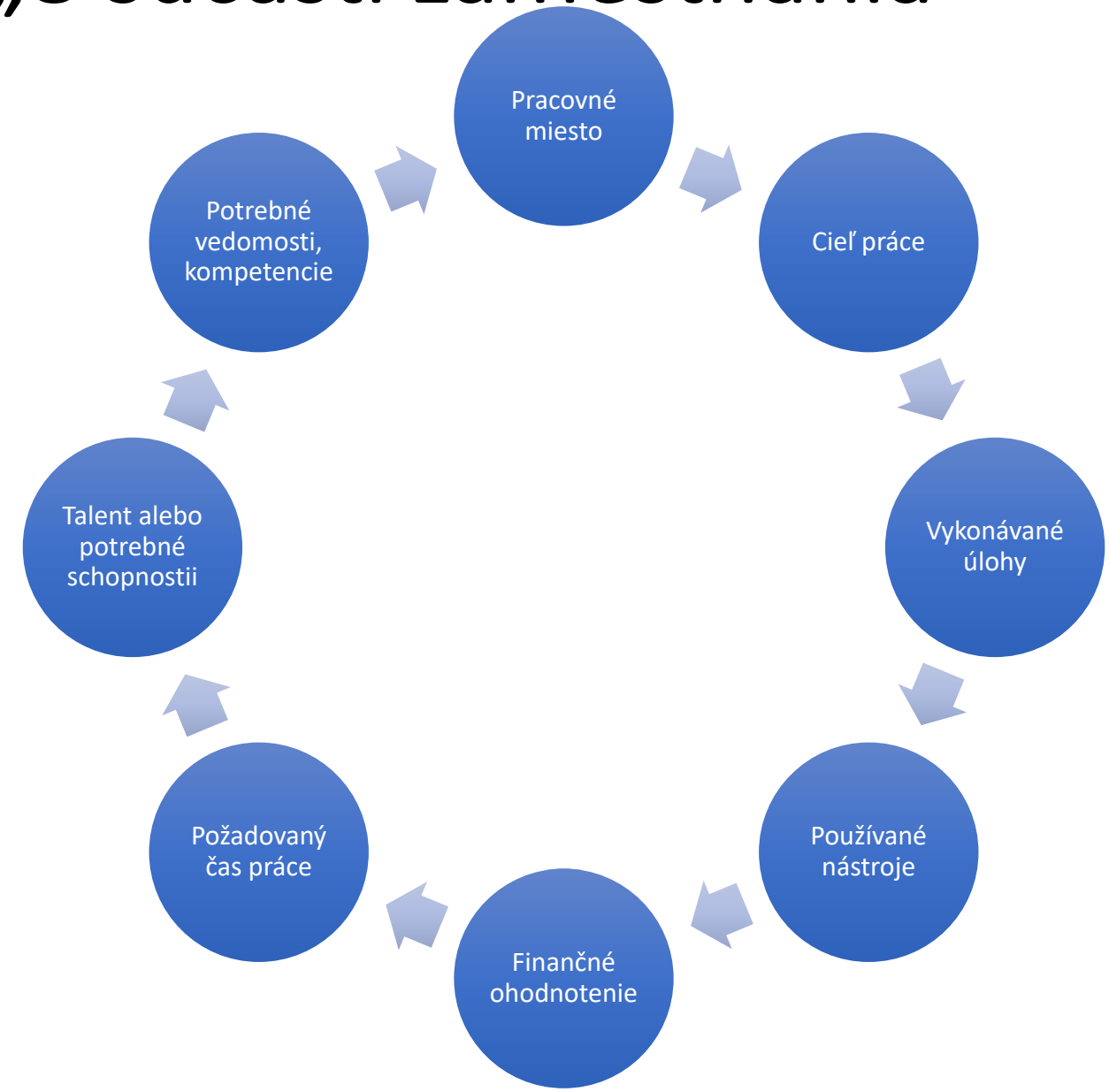
Aktivita: „9 životov“

- Ako by ste sa správali, keby ste mali tieto kvality?
- Čo by vo vašom živote bolo iné?
- Ako by ostatní poznali, že máte tieto kvality?
- Čo by vám tieto kvality priniesli do vášho života?
- Kým by ste boli, pokiaľ by ste mali tieto kvality?
- Aký by bol prvý najmenší krok, aby ste mali mať tieto kvality?

Aktivita: „Detské túžby o povolaní“

- Ako by ste sa správali, keby ste mali tieto kvality?
- Čo by vo vašom živote bolo iné?
- Ako by ostatní poznali, že máte tieto kvality?
- Čo by vám tieto kvality priniesli do vášho života?
- Kým by ste boli, pokiaľ by ste mali tieto kvality?
- Aký by bol prvý najmenší krok, aby ste mali mať tieto kvality?

Aktivita: „8 súčastí zamestnania“



Aktivita „Aká práca?“

1. Práca, ktorá sa vykonáva prevažne vonku **VON**				1. Práca, ktorá sa vykonáva prevažne v miestnosti **DNU**
2. Rozmanitá a meniaca sa práca, v ktorej treba robiť vždy niečo iné **ROZMANITÁ**				2. Jednotvárna práca, v ktorej sa neustále opakujú tie isté činnosti **ROVNAKÁ**
3. Práca, ktorá vyžaduje veľkú fyzickú silu a vytrvalosť **POTREBUJEM SILU**				3. Práca, ktorá nevyžaduje fyzickú silu, ale skôr odborné znalosti a zručnosti **NEPOTREBUJEM SILU**
4. Práca, pri ktorej sa treba neustále pohybovať **POHYB**				4. Práca pokojná, pri ktorej sa môže stáť alebo sedieť **SEDENIE**
5. Práca, ktorá sa vykonáva spolu s inými ľuďmi v skupine **V SKUPINE**				5. Práca, ktorú človek vykonáva sám, individuálne **SÁM**
6. Práca, ktorá je spojená s istým nebezpečenstvom a vyžaduje odvahu **RIZIKO**				6. Práca bez väčšieho rizika a ohrozenia, bezpečná práca **BEZPEČIE**
7. Práca vyžadujúca riadenie iných ľudí a ich kontrolu **RIADIŤ DRUHÝCH**				7. Práca, ktorá sa vykonáva podľa príkazov a inštrukcií iných **DOSTÁVAŤ PRÍKAZY**
8. Práca, ktorá vyžaduje sústredenie sa a premýšľanie **PREMÝŠĽAŤ**				8. Práca, ktorú možno vykonávať automaticky, bezmyšlienkovite **NEPREMÝŠĽAŤ**

DOMÁCE ÚLOHY

1. Píšte si denník!
2. Úloha: Požiadajte rodinných príslušníkov, priateľov, kolegov, ľudí, ktorí vás dobre poznajú, aby vám doplnili nasledovné vety:
    - Najviac na tebe obdivujem ....
    - Od ostatných sa líšiš tým, že ....
    - Medzi tvoje výnimočné schopnosti, zručnosti, kompetencie, kvality, vlastnosti patrí ...
    - O 10 rokov ťa vidím ....

Posledné dve veci:

1. Spätná väzba na webinár

2. Pozvánka na 4. bezplatný webinár 27.4. o 17.00 hod.

   „Reziliencia & Energy - management

Asociácia lektorov a kariérnych poradcov

Ing. Martina Harazinová, PhD. MBA PCC (ICF) PKcS

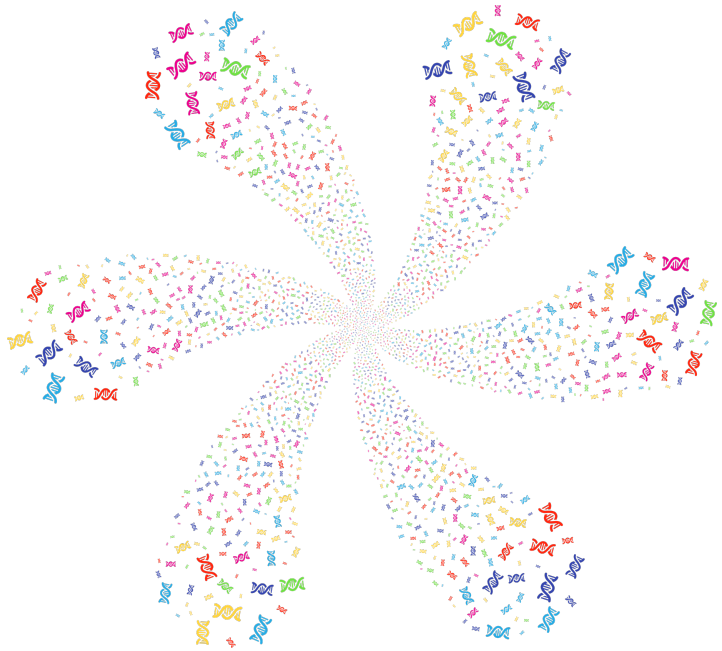
Kariérna poradkyňa

ICF certifikovaná koučka a mentorka

Certifikovaná konzultantka metodiky Gallup

Certifikovaná koučka Lumina Learning (Lumina Spark, Lumina Emotion)

Soft Skills lektorka



Kontakt:

Email: mharazinova@gmail.com

Website: https://martinaharazinova.com

Tel.: +421 907 813 351

FB: https://www.facebook.com/martina.harazinova.7

LinkedIn: linkedin.com/in/martina-harazinova-31447836