



Mam już dość!

## Muszę zmienić pracę

Po wielu latach pracy na jednej posadzie masz już dość? Wpadasz w depresję. Ten sam pokój, w tym samym biurze, ta sama pokonywana codziennie droga i te same obowiązki – każda odmiana wydaje się na wagę złota.

**N**asi rodzice żyli w świecie, w którym człowiek całe życie pracował w jednym miejscu. To była opcja bezpieczna, ale zachowawcza: zwykle nie miała nic wspólnego z rozwojem zawodowym czy satysfakcją. Obecne czasy cechują się czymś, co socjologowie nazywają dużą ruchliwością zawodową: zmieniamy pracę dużo częściej. I nie dlatego, że starą firmę zamknęto, za mało w niej zarabialiśmy czy szef nas gnębił na każdym kroku. Jesteśmy bardziej świadomi tego, co w życiu ważne; szukamy no-

wych wyzwań zawodowych, by się rozwijać, żyć ciekawiej, doświadczać nowych wrażeń. Po kilkunastu latach w jednej firmie często czujemy się zmęczeni, znudzeni i wypaleni. Tymczasem zmiana miejsca, nowe twarze i nowe wyzwania – to nas budzi, rozwija i motywuje. Mamy też większe poczucie kontroli nad życiem i zadowolenia z samych siebie.

### ■ Dobry moment? Właśnie teraz!

■ **Masz ochotę na zmiany**  
Jeśli i ty, po kilkunastu latach pracy w tym samym miejscu, po-

czułaś się wypalona, nie czekaj dłużej. Nic się nie zmieni od utyskiwania, że wciąż te same obowiązki działają ogłupiająco, a wciąż ci sami ludzie męczą i działają na nerwy. Jeśli czujesz, że doszłaś do ściany, nie śpisz po nocach, wstajesz rano ze wstrętem i nie masz ochoty pójść do pracy – zacznij działać! Towarzyszy ci lęk? „Co będzie, jeśli nic nie znajdę?” – pytasz. „I jeśli w nowym miejscu wcale nie będzie lepiej?”. To naturalne, że się boisz. Każda zmiana i nowość oznacza niepewność i ryzyko. Twoją bronią niech będzie świadomość, że – zdaniem psychologów – każda zmiana

jest dobra, bo nas rozwija. A życie nie kładzie na nasze barki więcej, niż jesteśmy w stanie unieść. Poza tym skuteczną bronią przeciwko lękowi jest wiedza. Poznaj dobrze rynek pracy, oceń swoje mocne strony i te, nad którymi musisz popracować. Jeśli dobrze się przygotujesz, wszystko pójdzie jak trzeba!

### ■ Jesteś marzeniem pracodawcy

■ **Przyjrzyj się sobie uważnie**  
Masz wiele atutów. Po pierwsze: jesteś w wieku, który pracodawcy cenią. Co widzą, patrząc na ciebie? Kobieta, której dzieci są już odchowane, więc nie będzie brać zwolnień z powodu licznych wywiadówek, problemów czy infekcji. Nie będzie w pracy zdekoncentrowana z powodu nieprzespanych nocy. Zgodzi się także na wyjazdowe szkolenia i podróże służbowe, bo nastoletnie pociechy przez kilka dni sobie bez niej doskonale poradzą. Ty sama jesteś w najlepszym wieku: przed tobą jeszcze wiele lat owocnej pracy zawodowej, bo nie jesteś jeszcze nawet na półmetku. Warto więc w siebie inwestować, podnosić kwalifikacje, by potem przez długi czas z tego korzystać.

Po drugie: po wielu latach pracy masz spore doświadczenie zawodowe, a więc dla kogoś, kto nie chce przyznać nowicjuski od zera, będziesz cennym nabytkiem. Poza tym wkraczasz w taki etap życia, kiedy kobieta w naturalny sposób zwraca się ku sobie i znów zaczyna myśleć o rozwoju. Sama widzisz, że masz spore atuty. Szkoda byłoby ich nie wykorzystać, prawda?

### ■ Określ swoje oczekiwania

■ **Ustal, na czym ci zależy**  
Jakie zajęcie byłoby pracą twoich marzeń? Pomyśl, co zawsze chciałaś robić. Może jako dziecko marzyłaś o czymś, ale dorośli wybili ci to z głowy?

Może na coś zabrakło ci odwagi? Teraz, gdy jesteś dorosła, znajdziesz ją w sobie, by iść własną drogą...

Masz dwie opcje, albo kontynuować dotychczasową ścieżkę zawodową (jeśli jesteś zadowolona z wyboru), albo poszukać pracy w innej, wymarzonej profesji. A może stworzysz sama idealną pracę dla siebie? Jeśli zawsze uwielbiałaś gotować i w kuchni czujesz się najlepiej, zastanów się nad otwarciem małej firmy cateringowej? Nie musisz od razu zęgnąć starej pracy. Zaczynaj od tego, że w weekendy zaprowiantujesz przyjęcia znajomych – sprawdzisz, czy naprawdę chciałabyś to robić.

A może zawsze uwielbiałaś dzieci? Wtedy najlepszym rozwiązaniem byłoby otworzyć małe prywatne przedszkole, już dziesięcioro maluszków pozwoli ci żyć z tego, co lubisz. A zapotrzebowanie na takie usługi jest nieustające.

## ■ Poznaj swoje mocne strony

■ **Zaplanuj spotkanie z doradcą** Nie jesteś pewna, co chciałabyś robić? Nie znasz swoich mocnych stron? Skorzystaj z pomocy fachowca w określeniu swoich predyspozycji. Warto spotkać się z psychologiem. Przy jego wsparciu odkryjesz, w jakiej dziedzinie będziesz się najlepiej realizować, co lubisz, co sprawi ci frajdę. Pomoże zrozumieć potrzeby – bo często najmniej rozumiemy właśnie samych siebie. Poza tym często myślimy o sobie w sposób schematyczny: od lat tak samo, jak się przyzwyczailiśmy. A przecież czas płynie, życie nas kształtuje, zmieniamy się, uczymy. Nie jesteśmy już takie, jak kiedyś. Dobrze, jeśli ktoś pomoże nam to odkryć.

Spotkaj się także z doradcą zawodowym. Pomoże ci on poznać twoje mocne strony, predyspozycje zawodowe i talenty. W tym celu stosuje spe-

cialne testy osobowościowe i psychologiczne, ćwiczenia. Poznanie swoich predyspozycji charakterologicznych jest o tyle istotne, że pracodawcy często, obok kwalifikacji, poszukują osób o konkretnych cechach. Doradca podpowie, jak je efektywnie wykorzystać. Jest też lepiej zorientowany w sytuacji na rynku pracy. Wciąż pojawiają się nowe zawody i możliwości – żyjemy w świecie coraz węższych specjalizacji. To wymusza powstawanie nowych profesji, o których być może nawet nie słyszałaś. Może jedna z nich stanie się twoim celem...

Doradcę zawodowego znajdziesz przy każdym Urzędzie Pracy i tu możesz skorzystać z jego porady za darmo. Jednak w urzędach są z reguły długie kolejki, czasem warto skorzystać z prywatnej usługi. Koszt: od 80 zł do 400 zł, w zależności od cennika danej firmy i tego, co zawiera interesujący cię pakiet. Możesz szukać np. przez Internet (wpisując w wyszukiwarce „doradztwo zawodowe” i nazwę swego miasta) lub skorzystać z porady on-line (np. pod adresem [www.kluczdokariery.pl](http://www.kluczdokariery.pl) – tu za wypełnienie testu i jego ocenę zapłacisz sms-em 6,15 zł).

## ■ Wybierz najlepszą opcję

■ **Co nagle to po diable** Na zmianę pracy daj sobie czas. Nie spiesz się, to poważna sprawa i lepiej się do zmiany dobrze przygotować. Przestudiuj jak najwięcej ogłoszeń, które cię interesują. Pamiętaj: kiedy ty pracowałaś w jednej firmie, świat poszedł do przodu. I teraz może się okazać, że na interesującym cię stanowisku wymagania wzrosły. Już nie jeden język obcy, ale dwa. Już nie ogólna obsługa komputera, ale doskonała znajomość jakiegoś programu. Warto się podszkolić, zapisać na kurs, np. języka.

Agata Domańska