



OIR

Open innovative resources
for distance learning

PROGRAM WYKŁADU

Temat: Kariera życiowa – co to jest i jak się za nią zabrać?

Autor: dr hab. Katarzyna Klimkowska, prof. UMCS



OIR

Open innovative resources
for distance learning



UMCS
UNIWERSYTET MARII CURIE-SKŁODOWSKIEJ
W LUBLINIE



Università
degli Studi di
Messina



Universidad de Oviedo



This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License.

Lublin 2022

SPIS TREŚCI

1. INFORMACJE O WYKŁADZIE	4
1.1. Analiza potrzeb	4
1.2. Cele wykładu	4
1.3. Adresaci wykładu	5
1.4. Treści poruszane w trakcie wykładu	5
1.5. Czas trwania wykładu	5
1.6. Polecana literatura	5
2. MATERIAŁY DYDAKTYCZNE	6
2.1. Karty pracy.....	6
2.2. Zestaw ćwiczeń	12
2.3. Zestaw zadań	15
2.4. Zestaw materiałów wizualnych/źródłowych	19
2.5. Dane dostępne do wersji online	23

1. INFORMACJE O WYKŁADZIE

1.1. Analiza potrzeb

Jednym z zadań wczesnej dorosłości jest dokonanie wyborów zawodowych oraz wyborów odnośnie do całokształtu dorosłego życia [Klimkowska 2013]. Jak podkreślają badacze, młodzi dorośli niejednokrotnie potrzebują wsparcia w budowaniu własnej dorosłości, własnej kariery, gdyż okres ten charakteryzuje między innymi niezdecydowanie i spiętrzenie zachowań ryzykownych [Arnett 2000, Tanner, Arnett, Leis 2008, Bańka 2006]. Ponadto współczesna zmienności kariery wskazują wysokie zapotrzebowanie wspierania młodych dorosłych poprzez m. in. poradnictwo kariery.

1.2. Cele wykładu

Cel główny

Wyposażenie uczestników szkolenia w wiedzę na temat planowania kariery życiowej.

Cele szczegółowe

Uczestnicy/Odbiorcy wykładu będą:

w zakresie wiedzy:

- Znać pojęcie kariery życiowej;
- definiować pojęcie portfolio kariery;
- wymieniać komponenty portfolio kariery;

w zakresie umiejętności:

- potrafili opracować własne portfolio kariery;
- identyfikować posiadane zasoby osobiste związane z karierą;
- dokonywać oceny stopnia zarządzania swoją karierą życiową;
- pozyskiwać informacje ważne z perspektywy realizacji celów karierowych;

w zakresie postaw:

- rozumieć znaczenie zarządzania swoją karierą życiową;
- świadomi odpowiedzialności własnej za kierowanie swoją karierą życiową.



1.3. Adresaci wykładu

Studenci, osoby w okresie wczesnej dorosłości, przygotowujące się do tranzycji z edukacji do pracy.

1.4. Treści poruszane w trakcie wykładu

- Pojęcie kariery życiowej
- Znaczenie planowania kariery życiowej
- Portfolio kariery jako narzędzie do planowania kariery życiowej
- Znaczenie informacji w osiąganiu celów
- Koszty realizacji wizji kariery

1.5. Czas trwania wykładu

Wykład trwa 51 minut.

1.6. Polecana literatura

- Knap, M. (2013). Portfolio zawodowe Planowanie kariery. Testy i karty pracy. Wyd. Raabe.
- Molitor, S. U. (2011), Strategie Planowania Kariery. Wyd. Bc. Edu.
- Career Portfolio, Guide, 2003, University of Manitoba, <https://umanitoba.ca/faculties/management/programs/undergraduate/coop/media/student-career-portfolio-guide.pdf>.
- Rinne, A. (2021). Why You Should Build a “Career Portfolio” (Not a “Career Path”). Harvard Business Review. Acsend, Career planning. <https://hbr.org/2021/10/why-you-should-build-a-career-portfolio-not-a-career-path>.
- Wojtasik B. (2023). Refleksyjne konstruowanie kariery życiowej w ponowoczesnej codzienności, Teraźniejszość – Człowiek – Edukacja, Numer specjalny.



2. MATERIAŁY DYDAKTYCZNE

2.1. Karty pracy

Karta pracy 1 - Kariera życiowa

Jak wiesz z wykładu, **karierę życiową** można rozumieć w różny sposób. Najprościej można ją zdefiniować jako **odzwierciedlenie trwającego przez całe życie rozwoju człowieka. Istotny element kariery życiowej stanowi kariera zawodowa** [Korczyński, Pietrulewicz, 2003].

Jedną z koncepcji kariery życiowej, która trafnie oddaje jej współczesną specyfikę, jest koncepcja kariery jako drogi życiowej, zawodowej, przybierającej postać mozaiki epizodów życia [Wojtasik, 2003, s. 346-347].

„Karierę tworzy mozaika niepowiązanych epizodów życia – jest to mozaika wielobarwna, wielopoziomowa, wielokształtna.

Epizodyczność drogi życiowej oznacza, że przestaje ją charakteryzować ciągłość powiązanych zdarzeń. W każdym momencie możemy zacząć kolejny etap projektu kariery, który nie musi być powiązany z poprzednim i może być niezgodny z dotychczasowym porządkiem (w każdym wieku można podjąć studia, założyć rodzinę i zmienić swój projekt przebiegu życia” [Wojtasik, 2003, s. 346-347].

Pytania do przemyślenia:

1. Jak ty definiujesz pojęcie kariery życiowej? Czym dla ciebie jest twoja własna kariera? Po czym poznasz, że realizujesz swoją karierę?
2. Jakie epizody ze twojego życia, uważasz za szczególnie ważne z perspektywy swoich wyborów życiowych, kształtowania swojej kariery?
3. Jakie zdarzenia życiowe chcesz włączyć w swoją karierę życiową w przyszłości? Czego potrzebujesz, aby to osiągnąć?



Karta pracy 2 - Zarządzanie karierą

Jak wiesz z wykładu, kierowanie karierą ma bardzo istotne znaczenie w osiągnięciu celu i odnoszeniu sukcesów, nawet gdy:

- przyszłość jest trudna do przewidzenia i wszystko może się zmienić,
- jeszcze nie wiesz, jak chcesz ułożyć swoje dorosłe życie.

Jak przedstawiono na ilustracji 1, zarządzanie karierą:

1. pozwala określić priorytety, ustalić cele uporządkować cele w zależności od ich ważności/pilności itp.
2. pozwala określić strategię osiągnięcia celu (strategię wiodącą i alternatywną),
3. pozwala opracować plan - podzielić odległy, złożony cel na cele cząstkowe, krótsze etapy
4. pozwala uporządkować działania,
5. pozwala monitorować skuteczność działań, wprowadzać modyfikacje, sprawdzać aktualność celu,
6. daje poczucie kontroli nad własnym życiem, poczucie sprawstwa.

Zarządzanie karierą sprawia, że stawiasz sobie ważne pytania i szukasz na nie odpowiedzi.

Coraz bardziej świadomie dokonujesz wyborów życiowych, zarówno w obszarze zawodowym, jak i w sferze prywatnej.

Pytania do przemyślenia:

1. Jakie znaczenie dla ciebie ma zarządzanie swoją karierą?
2. Która korzyść jest dla ciebie szczególnie ważna i dlaczego?
3. Co możesz zrobić, aby odnosić więcej korzyści z planowania i zarządzania swoją karierą?

Karta pracy 3 - Portfolio kariery

Jak podkreślają specjaliści z Uniwersytetu w Manitobie (2003), „dobrze opracowane i odpowiednio zaprezentowane portfolio może być doskonałym narzędziem autopromocji z pięciu głównych powodów:

1. zwraca uwagę na kluczowe informacje, które chcesz przekazać o sobie.
2. zapewnia linki, które łączą Cię z możliwościami.
3. sprawia, że kluczowe wartości niematerialne stają się namacalne.
4. zwiększa Twoją wiarygodność.
5. buduje pewność siebie” [Career Portfolio, Guide, 2003, s. 1].

Jak pamiętasz z wykładu, PORTFOLIO KARIERY składa się z dwóch części – prywatnej i otwartej.

Informacje zawarte w części prywatnej są tylko dla właściciela portfolio, z kolei dokumenty i informacje zawarte w części otwartej, służą do prezentacji własnej osoby na zewnątrz.

Bazując na wiedzy, którą pamiętasz z wykładu, przyporządkuj poszczególne obszary informacji do właściwych części portfolio.

Zastanów się, dlaczego dana grupa informacji powinna według ciebie należeć właśnie do danej części.

Część prywatna PORTFOLIO	Część otwarta PORTFOLIO



- A. Autoprezentacja
- B. Cele osobiste
- C. Działalność hobbystyczna
- D. Działalność społeczna
- E. Edukacja
- F. Informacje związane z karierą zawodową
- G. Moja sieć wsparcia
- H. Notatki osobiste
- I. Obszar inspiracji i motywacji
- J. Osiągnięcia, sukcesy
- K. Plan działania
- L. Praca zawodowa
- M. Próbki pracy
- N. Wiedza o sobie
- O. Wizja mojego życia

Następnie zweryfikuj swoje odpowiedzi ze strukturą portfolio kariery, która znajduje się na ilustracjach 2-4. Jeśli są rozbieżności, zastanów się z czego mogą one wynikać.

Karta pracy 4 - Koszty kariery

Osiągnięcie celów wiąże się z kosztami. Mówiąc o kosztach kariery życiowej, zawodowej, można posłużyć się egzemplifikacją kosztów związanych z sukcesem zawodowym. Koszty *psychologiczne* kariery, sukcesu to „inwestycja, odwracalna lub nieodwracalna dysfunkcja, utracona korzyść w sferze psychicznej, somatycznej i społecznej, a także ograniczenie w realizowaniu pojawiających się możliwości, które dla jednostki mają osobistą wartość” [Klimkowska 2013, za: J. Mesjasz i S. A. Witkowski 2003, s. 168] (rys. 1).

Tu ważna jest subiektywna wartość, jaką człowiek nadaje poniesionym przez siebie kosztom. Ten sam koszt może w określonych warunkach być oceniony przez podmiot jako uzasadniony, natomiast w sytuacji zmiany warunków (zewnętrznych bądź wewnętrznych) jednostka może zaliczyć go do kosztów nadmiernych i nieuzasadnionych, czyli do strat.

Rys. 1. Sfery kosztów sukcesów zawodowych i kariery

Koszty sukcesów zawodowych		
←	↓	→
W sferze psychicznej:	W sferze somatycznej:	W sferze społecznej:
<ul style="list-style-type: none"> ➤ zaburzenia koncentracji uwagi, ➤ napięcie psychiczne, ➤ konflikty wartości, ➤ jednostronny rozwój osobowości 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ zaburzenia funkcjonowania różnych narządów, ➤ zaburzenia zachowania, np. nadużywanie alkoholu 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ zaburzenia relacji rodzinnych ➤ zaburzenia relacji towarzyskich ➤ zaburzenia relacji zawodowych

Źródło: Klimkowska, 2013

Z karierą i sukcesem mogą się wiązać również *koszty alternatywne*, czyli „utracone korzyści we wszystkich sferach funkcjonowania człowieka, poniesione z tytułu niewykorzystania własnego potencjału w najlepszy z możliwych sposób, lub koszty poniesione w następstwie osiągnięcia zawodowego sukcesu, ale pośrednio związane z życiem zawodowym, np. koszty dostosowania

się do pozycji społecznej jaką sukces daje” [Mesjasz 2003, s. 325; Mesjasz, Witkowski 2003, s. 168]. Do nich należy „niezrealizowanie marzeń, niewykorzystanie talentów, brak czasu na cieszenie się wspomnieniami, potrzeba wyrzeczeń i poświęceń podejmowanych w związku z pracą zawodową, ale także nastawienie na obronę posiadanego stanowiska, zgromadzonego majątku, własnej prywatności czy ciągła adaptacja do zmian” [Klimkowska 2013, za: Mesjasz 2003, s. 325].

Pytania do przemyślenia:

W odniesieniu do swoich planów karierowych określ:

1. Jakie koszty przewidujesz?
2. Jakie koszty dopuszczasz?
3. Na jakie koszty absolutnie się nie zgadzasz?
4. W jaki sposób poradzisz sobie z poszczególnymi kosztami?
5. Co możesz zrobić, żeby koszty twojej kariery nie były nadmierne?



2.2. Zestaw ćwiczeń

Ćwiczenie 1- Koło priorytetów MOJEJ KARIERY

Odpowiedz sobie na pytanie - Co jest dla mnie ważne w karierze życiowej, karierze zawodowej?

W polach wpisz osiem cech kariery, pracy.

Następnie w skali 1-10 oceń, jak ważna jest dla Ciebie każda wypisana cecha kariery.

The diagram shows a circular priority wheel with eight radial segments. Each segment is labeled with a letter: N, W, A, M, I, N, I, N. The segments are arranged in a circle, with the letters N, W, A, M, I, N, I, N starting from the top and moving clockwise. Each segment has a scale from 1 to 10, with 10 at the outer edge and 1 at the center. Surrounding the wheel are eight empty rectangular boxes, one for each segment, intended for the user to write a specific career trait.

Zastanów się, w jaki sposób możesz zrealizować swoją wizję kariery? – czego potrzebujesz, kto może ci pomóc, jakie modyfikacje są konieczne.



Ćwiczenie 2 - Jaka jestem? Jaki jestem?

(Czarniawska, Nocuń, Szmagański, *Kierowanie w kulturze. Perspektywa sukcesu*, 1985)

data:

Pomyśl o sobie najbardziej szczerze i otwarcie, jak potrafisz. Wypełnij poniższą tabelę zgodnie ze swoimi przekonaniami o sobie. Nie oceniaj swoich odpowiedzi, wszystkie są dobre.

Co umiesz robić najlepiej? (Wymień wszystkie umiejętności, czynności, nie pomijając nawet drobnych, takich jak: gotowanie czy pisanie na maszynie).	
W jakiej dziedzinie masz najwięcej wiadomości, doświadczenia?	
Co w Twojej obecnej sytuacji, można zaliczyć do czynników ułatwiających Ci osiągnięcie sukcesu?	
Co mógłbyś robić bardzo dobrze, gdyby zostały spełnione określone warunki? (takie jak uzyskanie środków do działania, przeszkolenie, nabycie nowych doświadczeń, umiejętności itp.)	
Do jakich funkcji (stanowisk) czy zadań nadajesz się najlepiej? (zapomnij na chwilę o rzeczywistości, puść wodze fantazji)	



<p>Wymień zdolności, cechy charakteru, które uważasz za swoje zalety oraz walory fizyczne.</p>	
<p>Poszukaj w sobie dodatknych cech rzadko spotykanych. Wymień je. (nie muszą one osiągać poziomu ponadprzeciętnego, wystarczy, że są rzadkie w Twoim środowisku)</p>	

Zastanów się:

- Na podstawie informacji, które udało Ci się wpisać, co możesz o sobie powiedzieć?
- Nazwij swoje mocne i słabe strony.
- Co cię pozytywnie zaskoczyło?
- Z których swoich cech i kompetencji jesteś dumna/y najbardziej?
- Które swoje ograniczenia możesz zminimalizować, usunąć poprzez pracę nad sobą?
- Których ograniczeń nie da się usunąć, ale można je zaakceptować? – jak możesz to zrobić, kto ci może w tym pomóc?
- Które informacje o twoich mocnych i słabych stronach należą do części prywatnej PORTFOLIO oraz te, które należą do części otwartej PORTFOLIO?

2.3. Zestaw zadań

Zadanie 1 - Forma portfolio kariery

Portfolio kariery spełnia swoją funkcję, jeśli jest opracowane i opracowywane w taki sposób, jaki tobie najbardziej odpowiada. Może być:

- w postaci zbiorów dokumentów uporządkowanych w segregatory,
- w postaci plików z danymi, skanów uporządkowanych w folderach na komputerze lub przechowywanych w chmurze,
- w postaci „skrzyni skarbów”, do której chowasz systematycznie w odpowiednie miejsca informacje ważne z perspektywy twojej kariery.

Ważne jest, żeby informacje były uporządkowane i aktualizowane w taki sposób, żebyś w każdym momencie miał/a do nich dostęp, wiedział/a gdzie konkretne dane znaleźć.

Zastanów się:

- ✓ w jaki sposób najbardziej lubisz gromadzić ważne dla ciebie informacje.
- ✓ Jaka forma informacji jest dla ciebie najbardziej atrakcyjna i najchętniej z niej korzystasz – materiały drukowane: tekst, grafiki, obrazy, ilustracje czy może materiały cyfrowe: tekst, grafiki, obrazy, ilustracje, skany.
- ✓ W jaki sposób dotychczas gromadziła/eś informacje o sobie? – czy były/są uporządkowane, czy do nich sięgasz, gdy podejmujesz decyzje związane ze swoją karierą?

Zdecyduj:

- Jak ma wyglądać Twoje portfolio kariery?
- Sprawdź, czy masz wszystkie materiały potrzebne do przygotowania portfolio w wybranej przez siebie postaci?
- Jeśli nie, to wypisz, czego potrzebujesz, jak to zdobędziesz i kiedy to zrobisz.
- Przygotuj etykiety do poszczególnych zakładek w PORTFOLIO, nagłówki, teczki, koszulki, segregatory lub inne rzeczy, w których będziesz przechowywać swoje PORTFOLIO.

Zadanie 2 - Tworzenie własnej bazy informacyjnej

Planuję moją karierę, czyli (wpisz swój cel zawodowy, który zamierzasz osiągnąć)

.....

.....

Tworzenie własnej bazy informacyjnej

JAKICH INFORMACJI POTRZEBUJĘ? Jak ważna jest ta informacja?	OD KOGO/GDZIE MAM JE ZDOBYĆ? Jakie źródło będzie najbardziej wiarygodne, kompetentne?	JAK JE ZDOBYĆ? Jakimi kanałami? Jakie czynności mam wykonać?

Zadanie 3

Zastanów się i odpowiedz na poniższe pytania. Pomogą Ci one ocenić, na ile twoje działania przybliżają cię do osiągnięcia ważnego dla siebie celu i co możesz zrobić, aby być bardziej skutecznym w jego osiągnięciu.

Najważniejszym aktualnie dla mnie celem życiowym jest:

.....
.....
.....

Jakie moje aktualne działania przybliżają mnie do osiągnięcia tego celu?

.....
.....
.....

Jakie moje aktualne działania oddalają mnie od osiągnięcia tego celu?

.....
.....
.....

Co już dzisiaj mogę robić więcej, aby zbliżyć się do celu/osiągnąć cel?.....

Co już dzisiaj mogę robić mniej, aby zbliżyć się do celu?.....

Co mogę robić inaczej, aby zbliżyć się do celu?.....

Co przestanę robić, co wyeliminuję, aby osiągnąć cel?.....

Co zacznę robić, aby osiągnąć cel?.....

Zadanie 4

Posługując się strukturą części otwartej PORTFOLIO (ilustracje 3-4), zbierz i uporządkuj wszystkie informacje o swoich dokonaniach edukacyjnych i zawodowych.

Oceń:

- Czy wszystkie formy swojej aktywności i osiągnięć możesz udokumentować – posiadasz zaświadczenia, dyplomy, świadectwa, certyfikaty, itp.?
- Czy masz opracowane CV, a jeśli tak, to czy jest ono aktualne, tzn. czy zawiera dane na temat twoich ostatnich osiągnięć?
- Jakich informacji o swoich osiągnięciach brakuje ci – jak je możesz zdobyć, do kogo się zwrócić itp.? Kiedy to zrobisz?



2.4. Zestaw materiałów wizualnych/źródłowych

Ilustracja 1. Kierowanie, zarządzanie karierą

Kierowanie, zarządzanie karierą



Ilustracja 2. Struktura PORTFOLIO KARIERY



Źródło: opracowanie własne.



Ilustracja 3.

Część prywatna PORTFOLIO KARIERY

Wiedza o sobie

Informacje związane z karierą zawodową



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

The European Commission support for the production of this publication does not constitute endorsement of the content which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein

Ilustracja 4.

Część otwarta (prezentacyjna) PORTFOLIO KARIERY

Edukacja - dokumenty potwierdzające osiągnięcia edukacyjne

2.5. Dane dostępne do wersji online

1. Wykład na kanale YouTube: OIR Poland - [Kariera życiowa: czym jest i jak się za nią zabrać?](#)
2. [Materiały dodatkowe i karty pracy](#)

Grafika na stronie tytułowej: <https://pl.smiletemplates.com/word-templates/using-ipad/05073/>,



This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License.