



Wykorzystaj swoje talenty na drodze zawodowej

PRAKTYCZNIK

Anna Bąk & Dominik Juszczyk



Oglądasz właśnie darmowy fragment ebooka *"Wykorzystaj swoje talenty na drodze zawodowej. Praktycznik"*.

Znajdziesz tu spis treści oraz jedno z wybranych przez nas ćwiczeń.

Pełna wersja ebooka to:

30 ćwiczeń, dzięki którym lepiej poznasz siebie, swoje talenty i potencjał zawodowy.

46 przykładów, które pomogą Ci w wypełnianiu ćwiczeń.

Ponad 100 stron kroków, dzięki którym określisz dalszą drogę zawodową.

Praktycznik czeka na Ciebie tutaj:
sklep.dominikjuszczuk.pl



SPIS TREŚCI

Wprowadzenie	6
Skąd pomysł na tego ebooka?	7
Kilka słów o autorach Praktycznika :)	8
Jak zbudowany jest Praktycznik	10
Jak pracować z Praktycznikiem?	10
Czy Praktycznik da Ci gotowe odpowiedzi?	11
Czy talenty mówią CO możesz robić w życiu?	12
Czy to normalne, że nie wiesz jakie masz talenty?	13
A może myślisz, że nie nadajesz się do niczego innego?	14
Czy nie jest “za późno” na zmianę zawodową?	14
Czy teraz wybierasz już na zawsze?	15
 Przeszłość	 17
Czy to możliwe, że dotychczasowe doświadczenie było stratą czasu?	17
Jak przeanalizować, czy to, co robiłaś do tej pory, robiłaś dobrze?	18
Jak ułożyć swoją przeszłość zawodową w opowieść?	19
 Tu i teraz	 24
Jak znaleźć satysfakcję w pracy?	24
Kiedy warto zmienić pracę?	30
Lubisz część rzeczy, które robisz. Jak to wykorzystać?	34
Masz już ogrom doświadczenia. Jak z niego skorzystać?	37
 Talenty Gallupa w poszukiwaniu drogi zawodowej (od wiedzy do praktyki)	 39
Czym są talenty Gallupa - podstawy	39
Co zrobić z wynikiem, gdzie zacząć?	41
Jak określić w jakich rolach najlepiej wykorzystać swoje talenty?	45
Jak szukać roli zgodnej z Twoimi talentami?	48

Jak wykorzystać talenty w kontekście kariery zawodowej?	50
Jak sprawdzić czy talenty pomagają Ci w pracy?	53
Które talenty wzmacniać, aby pracowało Ci się lepiej?	60
Które Twoje talenty są dojrzałe?	62
Czy musisz zmienić pracę, żeby korzystać z talentów?	63
Dostępne role zawodowe i talenty Gallupa w praktyce	65
Skąd brać pomysły na dalsze kroki w karierze zawodowej?	65
Jak odnaleźć listę zawodów dla siebie?	69
Jak określić zawody dostępne w Twojej branży?	72
Jak sprawdzić pomysły "na siebie" w praktyce?	74
Jak mówić o swoich mocnych stronach?	79
Jak przetestować swoją opowieść o talentach?	84
Zmiana w karierze – co jeśli teraz nie wybierzesz dobrze?	87
Wykorzystaj swoje talenty w określeniu planu działania	89
Ewaluacja działania czyli przegląd Ciebie	94
Jak ocenić jak Ci idzie?	94
Jak zacząć ewaluację? Co może w tym pomóc?	96
Kiedy i jak często sprawdzać realizację celów?	98
Po czym poznasz jak Ci idzie? Kto ocenia czy idzie “dobrze” czy “źle”?	100
Wprowadzanie zmian w oparciu o wyniki ewaluacji	101
Cykl zmiany, czyli jak przetrwać trudności	103
Zakończenie	105
Praktycznik. I co dalej?	106
Porozmawiajmy w grupie!	106
Prosimy o Twoją opinię :)	106



Lubisz część rzeczy, które robisz. Jak to wykorzystać?

Fakt, że myślisz o zmianie zawodowej nie oznacza, że musisz odrzucić wszystko, co robiłaś lub robisz obecnie. Bardzo możliwe, że lubisz elementy swojej pracy i właśnie z ich powodu wciąż ją kontynuujesz. Nawet jeśli są nimi spotkania ze współpracownikami :)

Pomożemy Ci ocenić, co tak naprawdę sprawia, że lubisz wybrane czynności. Chodzi o to, że "lubienie" to dość ogólne pojęcie, więc warto, abyś przemyślała, które elementy danej czynności decydują o tym odczuciu. Dzięki temu będziesz mogła świadomie zadbać o to, aby doświadczać ich częściej!

W analizie pomoże Ci poniższe ćwiczenie.

Ćwiczenie: Twoje ulubione czynności

Wpisz ulubione czynności w tabelę poniżej. Dla każdej z nich uzupełnij odpowiedzi o wybrane aspekty, a potem zastanów się, które z nich mają dla Ciebie największe znaczenie. Szukaj elementów wspólnych – czy to, co lubisz robić, ma określone kryteria, które widzisz?

Przykład Ani

Ulubiona czynność	Co robię?	Z kim?	Kiedy to się dzieje?	Dlaczego to robię?	Po co to robię?	Jakie są efekty?
Pisanie Praktycznika	Piszę tekst	Z Dominikiem	Rano, w pokoju	Chcę dzielić się wiedzą, pomóc innym w znalezieniu dobrej pracy	Aby ułatwić innym wykorzystanie talentów w obszarze kariery	Tekst ebooka
Poprawki redakcyjne umów	Poprawiam tekst, dodaję komentarze	Z Dominikiem	Dowolnie, w ciągu dnia	Część zapisów jest niejasna	Chcę, aby umowa chroniła obie strony	Zaakceptowane poprawki i nowa wersja umowy
Tworzenie wpisów na blogi	Piszę tekst, układam myśli w słowa	Sama	W weekendy	Chcę dzielić się wiedzą, pomóc innym w znalezieniu dobrej pracy	Chcę poprawić jakość rekrutacji w Polsce	Zmiany w życiu czytelników bloga

Części wspólne i ważne zaznaczyłam pogrubioną czcionką. Jak widzisz istotna jest dla mnie praca ze słowami, dzięki której mogę się dzielić wiedzą oraz sprawiam, że innym łatwiej jest znaleźć dobrą pracę.

Przykład Dominika

Ulubiona czynność	Co robię?	Z kim?	Kiedy to się dzieje?	Dlaczego to robię?	Po co to robię?	Jakie są efekty?
Testowanie nowych aplikacji	Instaluję, sprawdzam, notuję	Sam	Po południu, gdy mam mniej energii	Chcę pomagać moim klientom działać w zgodzie z ich talentami - dlatego szukam różnych aplikacji dla różnych osób	Aby inni mogli działać w zgodzie ze sobą	Notatki w Notion
Pisanie tekstów	Piszę tekst w Ulysses	Sam	Zwykle rano, lub wczesnym popołudniem	Chcę się dzielić swoją wiedzą	W ten sposób umiem się dzielić tym czego się dowiedziałem - skutecznie docieram do klientów	Napisane teksty gotowe do sprawdzenia
Nagrywam video do kursu	Na podstawie przygotowanego scenariusza nagrywam na aparacie video do kolejnych lekcji	Zależy od kursu - czasami sam, czasami z innymi	Zwykle w weekend lub wieczorem	Chcę przygotować produkt, który będzie pomagał dzielić się wiedzą niezależnie od mojego bezpośredniego zaangażowania	Docieram do większej liczby klientów	Nagrane video w Vimeo

Z pogrubionych fragmentów jasno wynika, że ważne jest dla mnie tworzenie i dzielenie się wiedzą. Idealnie, gdy jest to skalowane technologią.

A jak będzie u Ciebie?



Ulubiona czynność	Co robię?	Z kim?	Kiedy to się dzieje?	Dlaczego to robię?	Po co to robię?	Jakie są efekty?

Co jest dla Ciebie ważne?

Daj sobie chwilę na przemyślenie wniosków z ćwiczenia, poszukaj najważniejszych punktów wspólnych. Pierwsze odpowiedzi, jakie znajdziesz, mogą nie być tymi właściwymi, więc poczekaj aż temat się w Tobie “uleży”. Jeśli masz szansę, porozmawiaj o wynikach zadania z zaufaną osobą, opowiedz jej o przemyśleniach – może zada Ci pytanie, które doda brakujący element albo wniesie perspektywę, której dotąd nie brałaś pod uwagę?



Mamy nadzieję, że podobała Ci się ta próbka, a ćwiczenie pomogło Ci lepiej poznać siebie.

Jeśli masz ochotę na więcej, zajrzyj do pełnej wersji Praktycznika!

Znajdziesz w nim:

30 ćwiczeń, dzięki którym lepiej poznasz siebie, swoje talenty i potencjał zawodowy.

46 przykładów, które pomogą Ci w wypełnianiu ćwiczeń.

Ponad 100 stron kroków, dzięki którym określisz dalszą drogę zawodową.

Praktycznik czeka na Ciebie tutaj:
sklep.dominikjuszczuk.pl





Tak jak my uważasz, że ten plik jest graficznie świetny?
Taka będzie też **druga** wersja Praktycznika!

Przy zakupie już teraz dostajesz **100% wartości wiedzy i ćwiczeń**, a my prześlemy Ci za darmo aktualizację wersji graficznej, gdy będzie gotowa.

Ania & Dominik



Praktycznik czeka na Ciebie tutaj:

sklep.dominikjuszczuk.pl