

Hurá, bude pondelok!



Môžete chodiť do práce, lebo musíte.
Alebo sa môžete na pondelkové ráno tešiť.
Ako si nájdete takú prácu?

Marcel na sebe tvrdo pracoval, aby slušne zarábala, vozil sa na drahom aute a býval na dobrej adrese. Bol spokojný, aspoň tak vyzeral. No niečo ho zožieralo. Od piatkového večera sa netešil, lebo sa blížilo pondelkové ráno. Prácu, ktorú mal rád, začal nenávidieť. Nespokojní zamestnanci a ešte nespokojnejší nadriadení ho privádzali do zúfalstva. „Toto som chcel?“ pýtal sa tridsiatnik sám seba. Nebolo však cesty späť. Mal určitý štandard a spoločnosť, v ktorej sa pohyboval, ho nútila stále pokračovať. Stal sa otrokom vlastného zamestnania.

ČO VÁS BUDE BAVIŤ?

Aj vy môžete čakať a dúfať, že sa niečo zmení. Alebo môžete aktívne hľadať a vytvárať si v práci aktivity, ktoré vás potešia a dajú vášmu životu zmysel. Nikto k vám nepríde a neponúkne vám prácu, ktorú by ste milovali. Ak sa rozhodnete nájsť si novú a „správnu“ prácu, vaša voľba závisí len na vás. Ale ako si zvoliť správnu?

K pracovnému sebazpoznaniu vám pomôžu osobnostné dotazníky, ktoré sa zaoberajú správnymi povahovými vlastnosťami na danú pracovnú pozíciu.

Realistické osobnosti uprednostňujú konkrétne, praktické, prípadne fyzické aktivity, ktoré si vyžadujú silu a koordináciu. Ak sem patríte, nehodíte sa na prácu, kde sa vyžaduje abstraktné a teoretické myslenie. Realisti nevyhľadávajú spolupfungovanie s ľuďmi a nedávajú najavo svoje pocity.

Ste ideálny: Autoopravár, elektrikár, farmár, požiarnik, letový inžinier, drevorubač, obuvník, pilot, vodič kamiónu, policajt

Investigatívni ľudia sa hodia do práce, kde sa používajú abstraktné koncepty, logika a riešenie problémov. Sú kritickí a obozretní. Ľudské vzťahy sú ich slabou stránkou a problémy riešia neosobne a racionálne.

Ste ideálny: Biológ, chemik, počítačový vývojár, zubár, matematik, meteorológ, lekárnik, veterinár, výskumník

Umelci radi používajú v práci fantáziu, predstavivosť a seba vyjadrenie. Uprednostňujú pracovné prostredie, v ktorom nie sú pevne stanovené normy či zákony a v ktorom môžu naplno využívať svoju kreativitu a pocity.

Ste ideálny: Herec, učiteľ herectva, dizajnér oblečenia, editor kníh, komediant, skladateľ,

tanečník, DJ, muzikant, grafický dizajnér

Sociálne typy vyhľadávajú pracovné prostredie, v ktorom môžu pracovať v tíme a riešiť problémy. Zvyčajne sú idealisti a majú silnú vnútornú potrebu pomáhať a slúžiť okoliu.

Ste ideálny: Športový tréner, poradenský psychológ, pracovník knižnice, dentálny hygienik, zdravotná sestra, sociálny pracovník, učiteľ

Podnikaví jedinci vyhľadávajú kontakt s ľuďmi a majú skvelé manažérske i presvedčovacie zručnosti. Veci musia byť také, aké chcú. Disponujú vysokou mierou asertivity, uprednostnia akciu pred myslením a vyhľadávajú vedúce pozície.

Ste ideálny: Vedúci aukčnej spoločnosti, riaditeľ banky, manažér, sudca, právnik,

obchodník s nehnuteľnosťami, obchodník alebo predajca

Konvenčný typ je organizátor a plánovač. V práci obľubuje štruktúru a administratívne prostredie. Veľmi si váži istotu, jasné pravidlá a kontrolu. Nevyhľadáva prácu, v ktorej musí používať fantáziu a kreativitu.

Ste ideálny: Bankový úradník, účtovník, poštar a pracovník pošty, sekretárka, zapisovateľ, úradník na súde



✓ Zdravá rada

Ak je váš najobľúbenejší kolega počítač, skúste viac komunikovať s okolím. To vytvorí skvelú atmosféru a dynamiku vo vzťahoch. Svoju prácu budete vnímať v širšom kontexte, nebude pre vás znamenať len čísla a tabuľky, ale aj budovanie a upevňovanie vzťahov v prostredí, v ktorom sa cítite príjemne.

Nepomýlili ste sa?

Pochopenie vlastnej osobnosti, ambícií, preferencií a hodnôt je len polovica vášho úspechu. Ak nepochopíte špecifikácie pracovnej pozície, systém ohodnotenia v danom zamestnaní, jeho výhody a nevýhody, ako aj podmienky a príležitosti na povýšenie, koledujete si o zbytočné nedorozumenia a sklamanie. Presne zistíte, čo sa od vás v práci bude vyžadovať:

- Nájdiť si opis pracovného miesta i osobnostných predpokladov na danú pozíciu.
- Vyhľadajte a oslovte človeka, ktorý má skúsenosti s danou pozíciou.
- Napíšte e-mail alebo zatelefonojte na HR oddelenie (Human Research, ľudské zdroje, pozn. redakcie) a spýtajte sa na prípadné nejasnosti.
- Vyskúšajte si prácu ako dobrovoľník.
- Ak máte možnosť, jeden deň aplikujte „tínenie“ v práci – pozorujte niekoho pri práci.
- Zúčastnite sa na workshope zameranom na plánovanie kariéry.
- Oslovte kariérnych poradcov, aby vám pomohli s možnosťami.

Foto: profimedia.sk

Pomýlili!

Zlá voľba povolania vám môže spôsobiť veľa zbytočných starostí a ťažkostí.

Zlý zdravotný stav. Mrhanie energiou a časom na prácu, ktorá vás nebaví, vedie k častému striedaniu pracovných miest. Fluktuácia je dnes čoraz častejší jav hlavne medzi mladými. Tí dnes nemajú problém vymeniť prácu aj niekoľkokrát do roka. No dôsledky, ktoré z toho plynú, mávajú veľký vplyv na fyzické i psychické zdravie. Momentálne 1,2 milióna pracujúcich Britov trpí chorobou, ktorá má priamu spojitosť s prácou. Ustavičná zmena a hľadanie lepšieho zamestnania vás môžu vyčerpať natoľko, že sa ocitnete na pokraji mentálneho kolapsu. Navyše, častá zmena zamestnávateľa môže na pracovných pohovoroch vyvolávať nedôveru vo vašu stabilitu a lojalnosť,

čo môže viesť k ojedinelým pracovným ponukám a to podmieni stratu viery v seba i svoje schopnosti.

Depresie. Ak nemáte radi svoju prácu alebo ste na zlom pracovnom mieste, máte tendenciu vynechávať v práci, teda neurobíte taký kus práce, ako by ste mali. Vaša znížená produktivita predstavuje stratu asi 40 biliónov eur ročne a v roku 2020 budú depresie druhou najčastejšou príčinou predčasnej smrti. Časté návštevy lekárov a neodôvodnená neprítomnosť narúšajú efektívne fungovanie firmy. To vytvára tlak na vašich spolupracovníkov a zapríčiňuje zhoršené vzťahy medzi zamestnancami. Z toho môže vyplývať antisociálne správanie v práci ako ohováranie, verbálne osočovanie alebo fyzické útoky.

Znížená efektivita v práci.

Keď robíte to, čo vás nebaví, ťažko môžete byť spokojní. No a nespokojní zamestnanci podávajú podstatne slabší pracovný výkon než tí, ktorých práca naplňa. Šesťdesiatdva percent z tých šťastných zamestnancov tvrdí, že ich práca má pozitívny vplyv na ich zdravie, v porovnaní s iba 22 percentami zamestnancov, ktorí svoju prácu nemajú radi. Navyše, váš slabší pracovný výkon vedie vašich nadriadených k častejšej kontrole a zvýšenému tlaku. Častý stres zase prispieva k fenoménu vyhorenia, ktorý výrazne zneprijemní život vám i vášmu okoliu. Až 90 percent návštev u lekára spôsobujú choroby zapríčinené stresom. ■

Peter ULČIN

autor je odborník v oblasti individualného a organizačného rozvoja

