



Uniwersytet
Wrocławski

Biuro Karier - twój partner w wejściu na rynek pracy


Dominika Buczkowska, Biuro Karier UWr




Przedsiębiorczość

Praca – biznes – kariera


Projekt realizowany jest przez Wydział Filologiczny UWr




Jak maksymalizować zadowolenie i minimalizować rozczarowanie w codzienności - o roli pracy w naszym życiu.



Dlaczego satysfakcja z pracy zawodowej jest często towarem deficytowym.



Jak dokonywać wyborów w zgodzie z sobą.



Będzie trochę o Biurze Karier, rynku pracy, planowaniu kariery zawodowej.



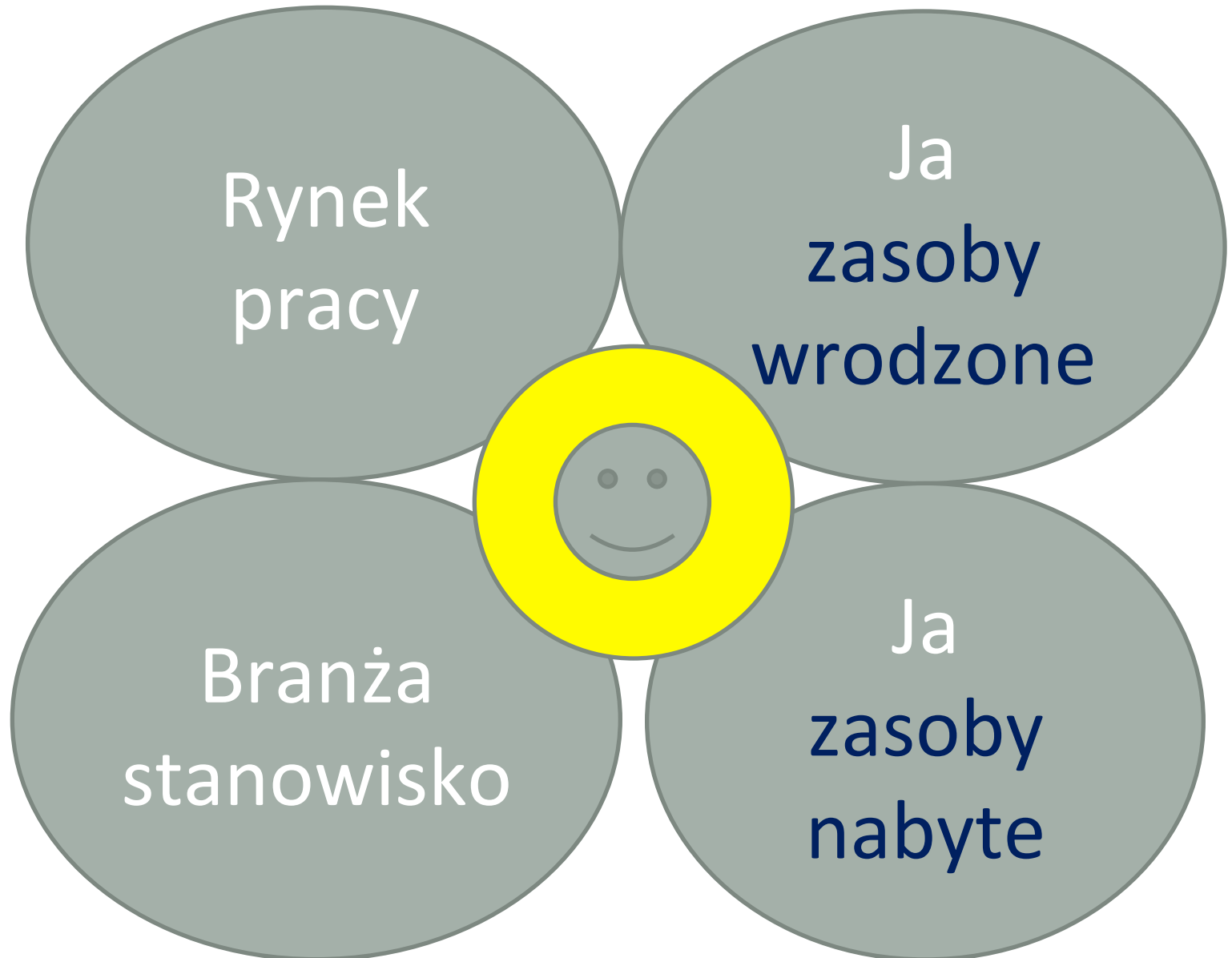
Kto z Was obecnych na sali pracuje?

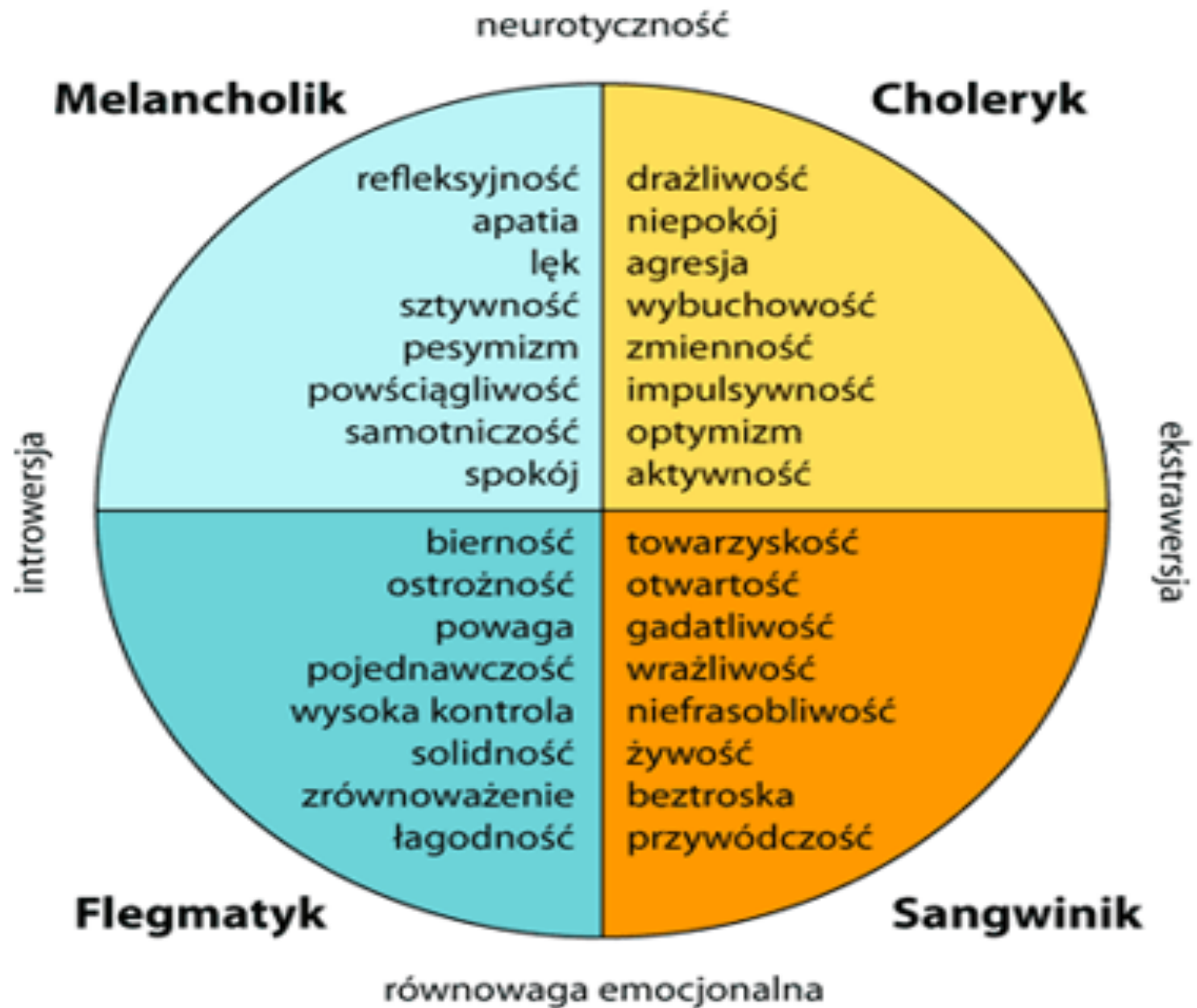
Kto z Was obecnych na sali ma poczucie, że praca, którą wykonuje jest tą wymarzoną i docelową - przynajmniej na najbliższe lata?

Co trzeba wiedzieć/umieć/rozumieć aby odnaleźć swoje miejsce na rynku pracy?



Wejście na rynek pracy





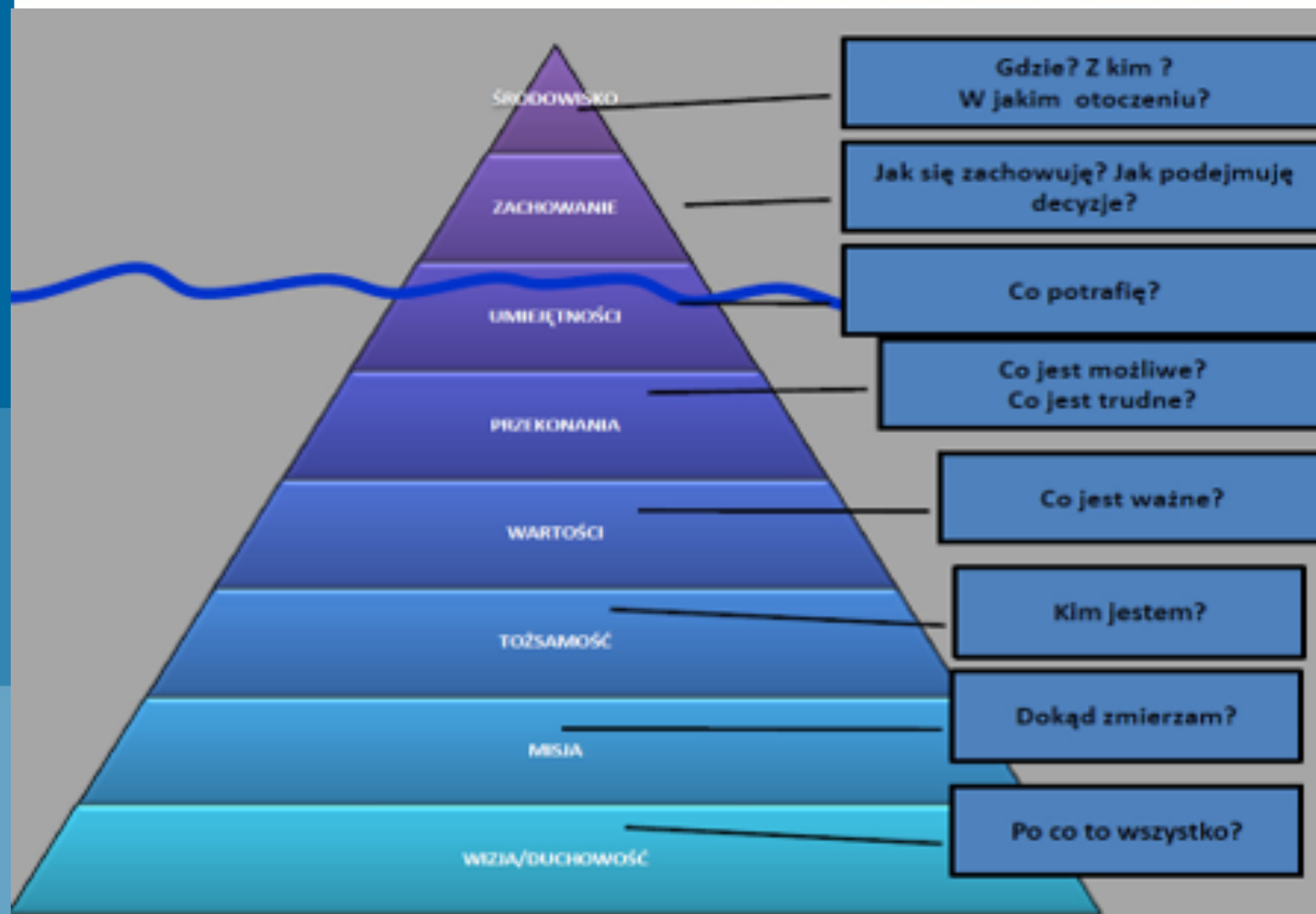
Co powinienem zaakceptować?

Co mogę i chcę zmienić/rozwijać?

Gdzie i jak mogę wykorzystać swoje atuty?

Co może być dla mnie trudne?





ZRODŁO: NORMAN BENETT



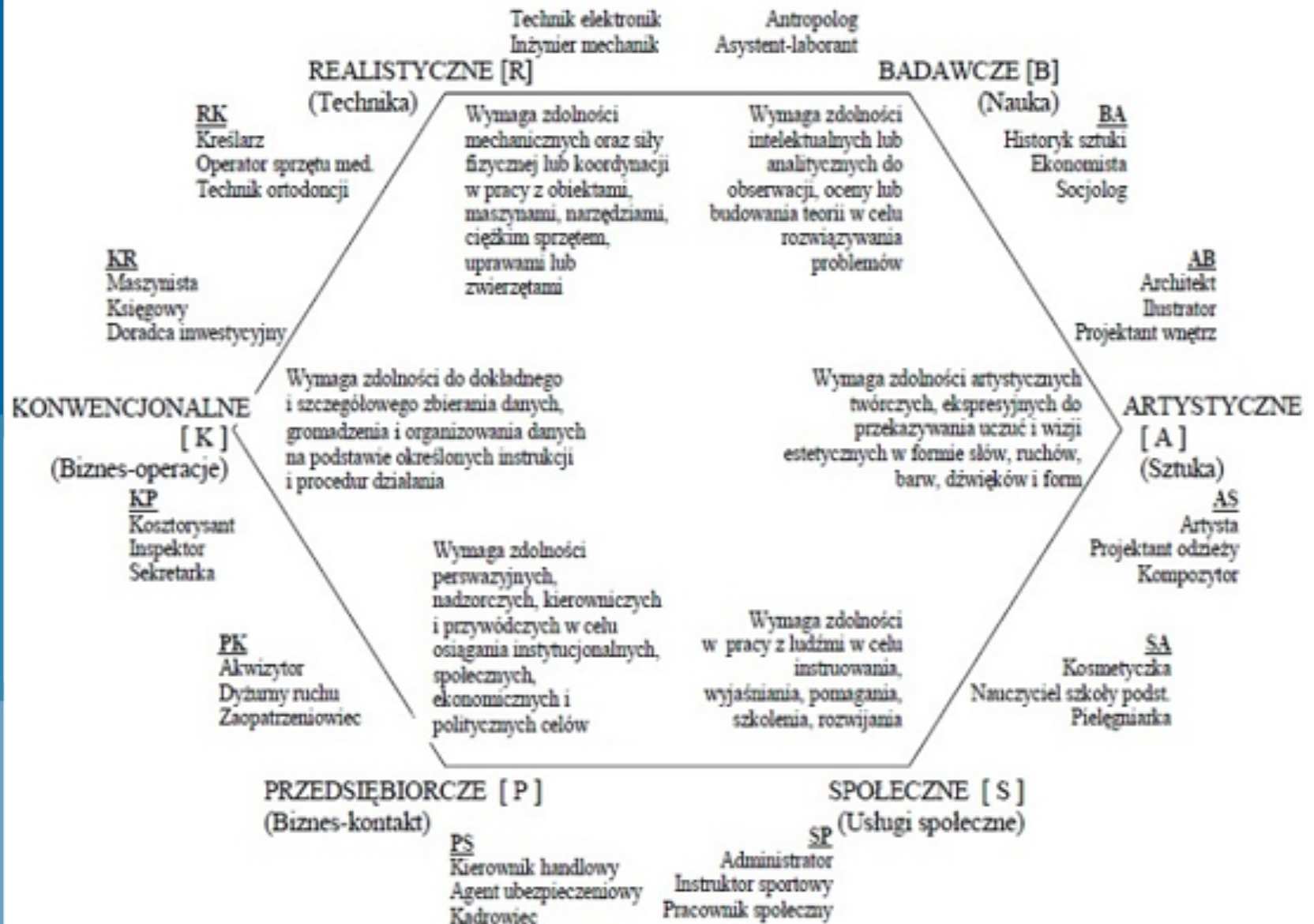
Twoje przekonania.....ćwiczenie

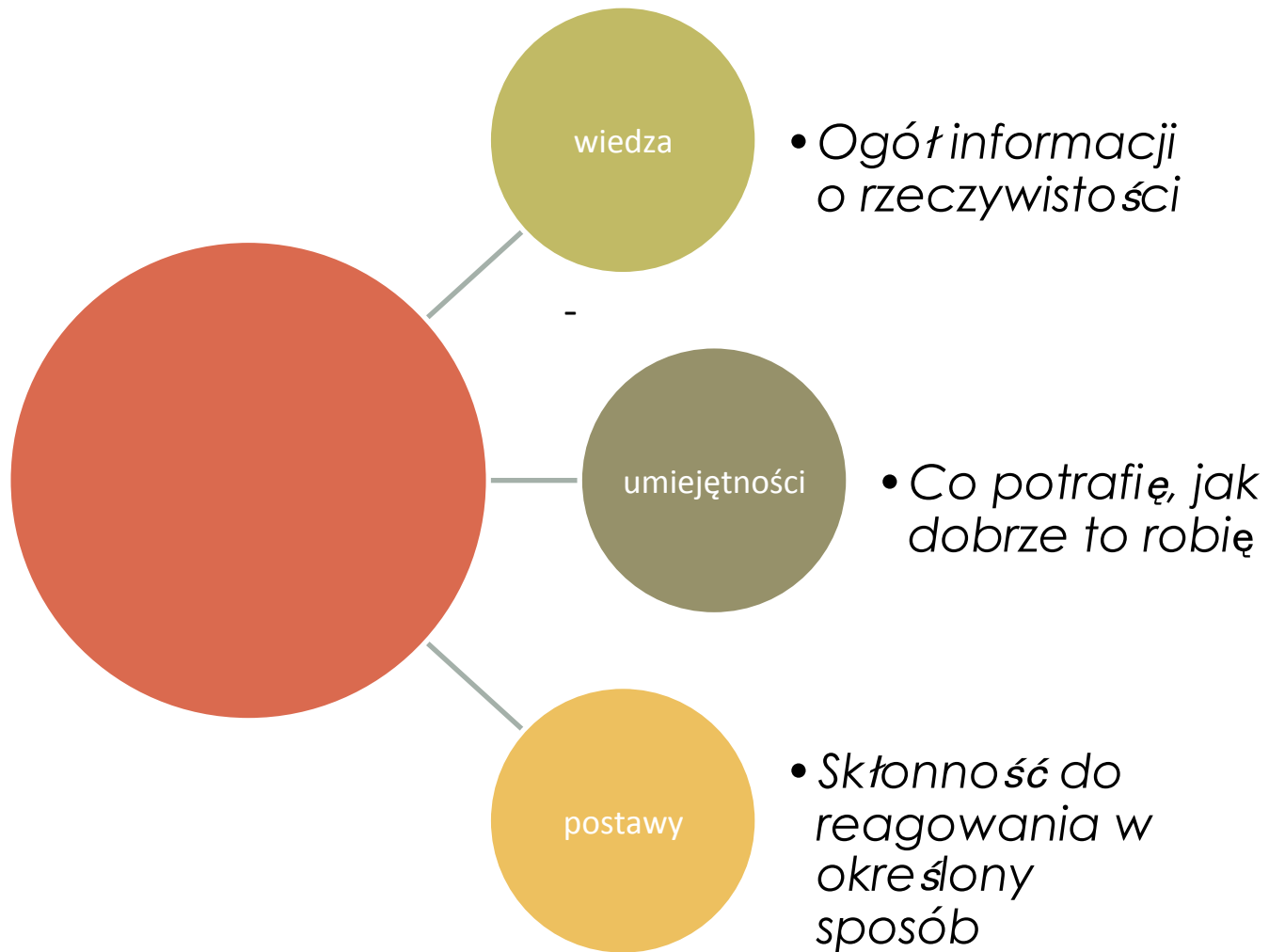
Czy Twoje przekonania osłabiają cię czy wzmacniają?

Czy Twoje przekonania dodają ci skrzydeł czy
podcinają skrzydła?

Czy Twoje przekonania są oparte na faktach?

Jakie ponosisz koszty utrzymywania istniejących
przekonań?



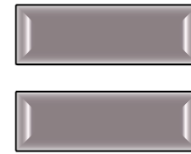




Zasoby
wrodzone



Zasoby
nabyte



Potencjał

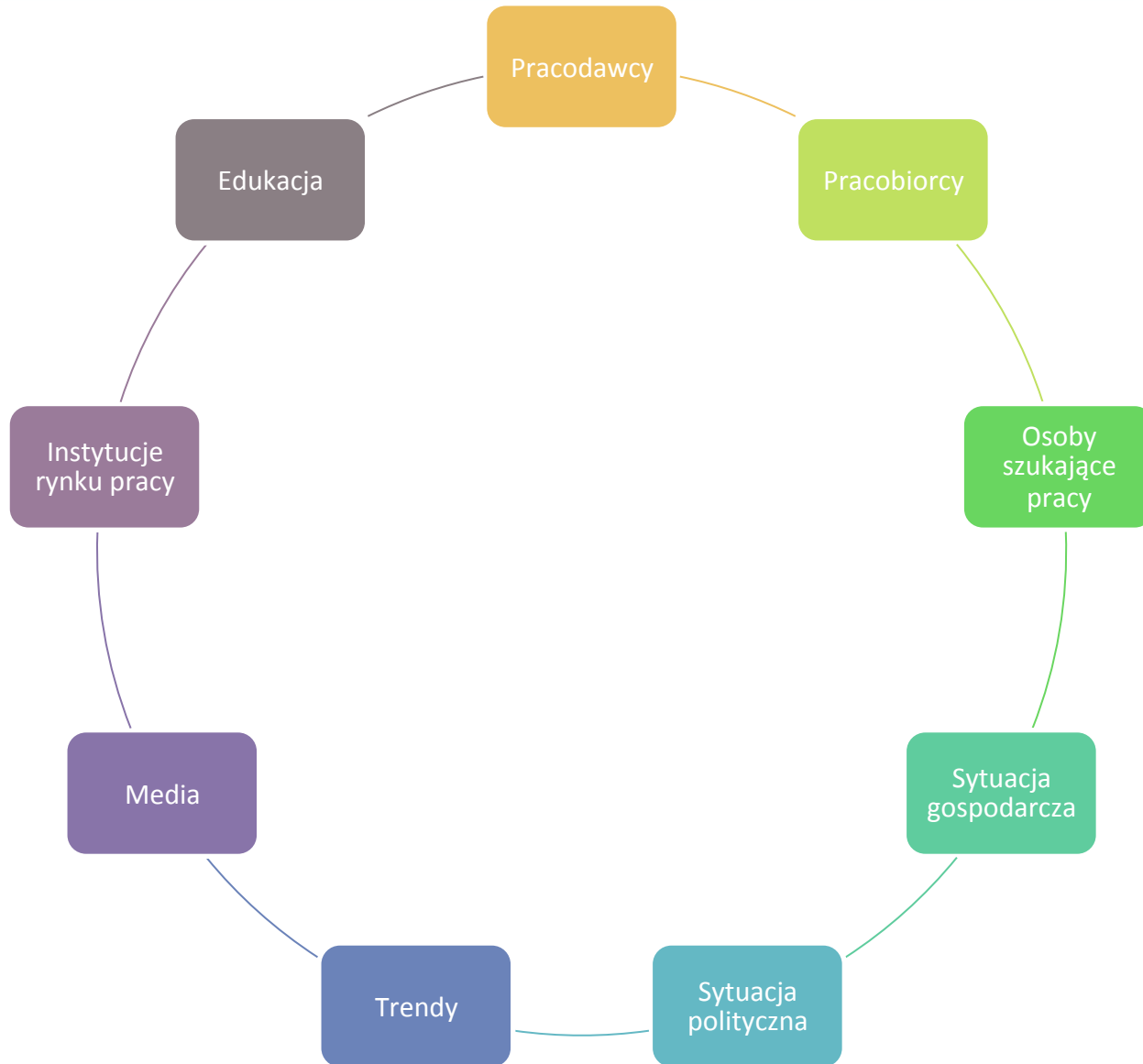
Potencjał

- wszystkie zasoby typu fizycznego, biologicznego, społecznego, psychicznego, duchowego jakimi jednostka **dysponuje** i które **może** wykorzystać w swym życiu.
- zdrowie,
- inteligencja,
- uzdolnienia np. artystyczne, językowe,
- cechy osobowości np.: wytrwałość, odporność na stresy, uczciwość, życzliwość, **wartości**, stosunki rodzinne, znajomości, role, pozycje społeczne.

Jak odkryć swój potencjał?

- 1) Popatrz **co już masz**, czego używasz najczęściej, czego używasz najchętniej? Opisz to, zwerbalizuj, sprawdź.
- 2) Próbuj nowych **rzeczy, sytuacji**. Nie przywiązuj się do własnych scenariuszy.
- 3) **Wyciągaj wnioski** z własnych doświadczeń → prowadź inspirujący dialog wewnętrzny *Jakie mocne strony ujawniły się w tej sytuacji? Co mi przyszło z łatwością? Co sprawiło mi szczególną frajdę?*

Rynek pracy – co brać pod uwagę



Kariera – różne trendy



- jedna firma, branża
- wykorzystanie określonych kompetencji (rozwijane ale nie porzucane na rzecz nowych)
- nieodłączny element historii organizacji
- fachowiec, profesjonalista w organizacji

Kariera – różne trendy



- Sekwencja przypadkowych, niepowiązanych ze sobą zdarzeń
- Zmiana pracy wynikiem zmieniających się okoliczności zewnętrznych a nie zaplanowanych działań
- Przypadkowość decyzji i wyborów

Kariera – różne trendy



- Świadome budowanie własnej kariery w oparciu o obserwację otaczającego świata
- Ciągłe uzupełnianie swoich zasobów
- Wymaga i wzmacnia samostерowność

Branża/stanowisko

Kompetencje wymagane na danym
stanowisku

Jaka wiedza, umiejętności, postawy
są niezbędne aby z **sukcesem**
wykonywać pracę na danym
stanowisku



Systematyzacja zasobów i ciągła dbałość o ich wzrost

Katalogizacja i archiwizacja lęków

Ustalenie własnych celów i definicji

Zadbanie o wsparcie dla siebie

Kompetencje czyli wiedza, umiejętności i cechy osobowości

Czego nie mam ale chciałabym/chciałbym mieć (np. nauczyć się dobrze języka angielskiego), co jest przydatne, co mnie interesuje?

Regularny (raz do roku) przegląd swoich kompetencji w oparciu o aktualne CV.

Obserwowanie (acz nie nachalne) rynku pracy, co mówią, co piszą, jak to wygląda.

Używać, ćwiczyć, wykorzystywać, niech się nie zepsuje i pokryje pleśnią !!!!

Czego się obawiam?

Co mnie powstrzymuje?

Czy to jest prawdziwe czy wymyślone?

Jeśli prawdziwe – co mogę z tym zrobić?

Jeśli wymyślone – jak się tego pozbyć?

A tak w ogóle

....jak to się ma do złożoności Wszechświata????

Cel musi być sformułowany pozytywnie

Cel musi być stymulujący pozytywnie

Cel musi być realny

Cel musi być w zasięgu twojej kontroli

Cel musi być mierzalny i określony w kontekście

Cel musi być możliwy do zainicjowania i utrzymania

Cel musi być ekologiczny

Satysfakcjonujące, głębokie i prawdziwe relacje z innymi

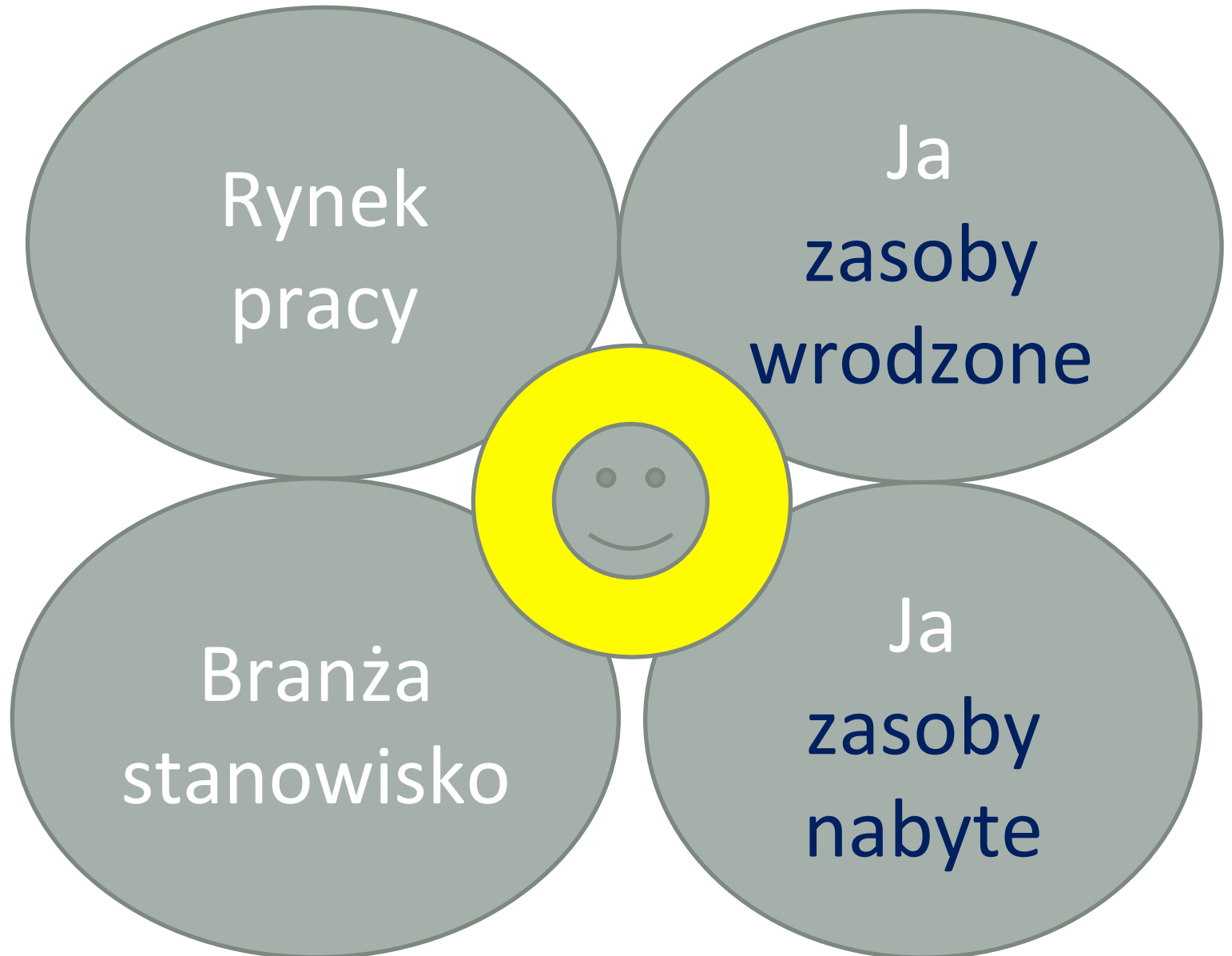
Życie duchowe

Coaching

Doradztwo

Grupy wsparcia

Kochaj bliźniego swego **jak siebie samego**

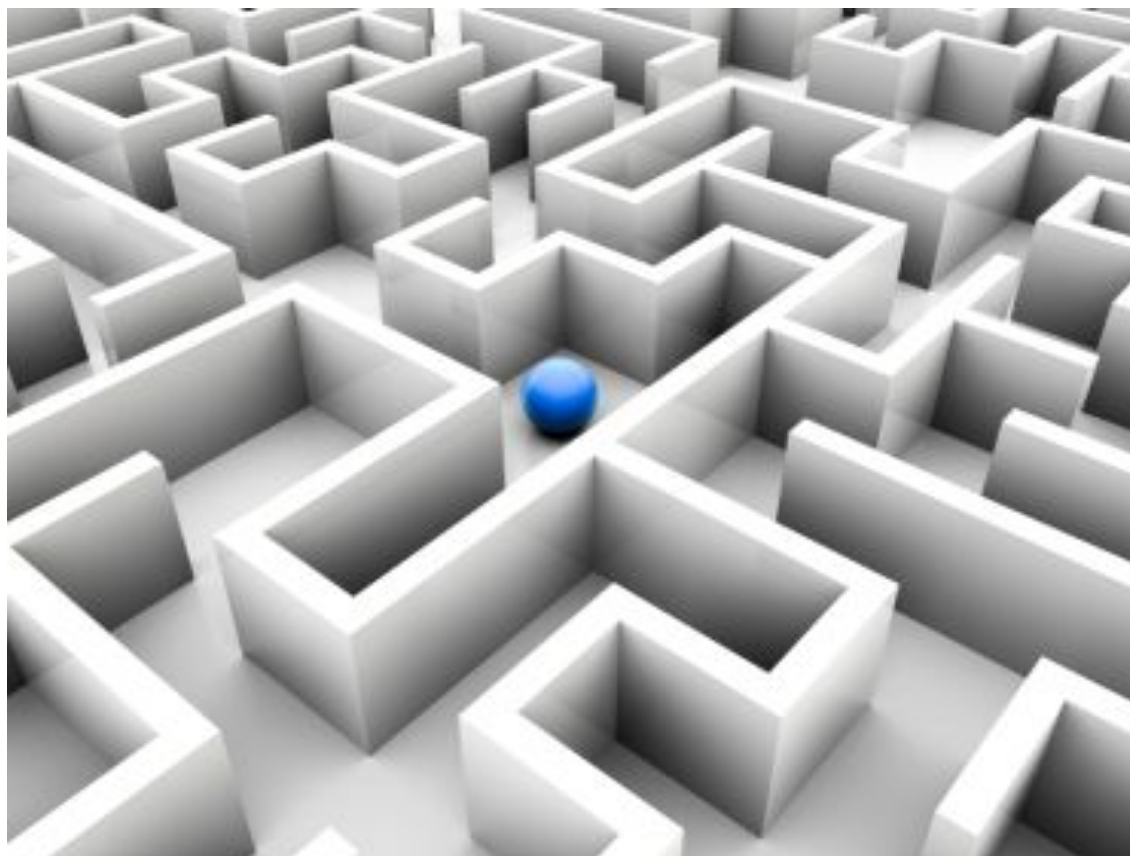


Jak to wszystko ogarnąć?





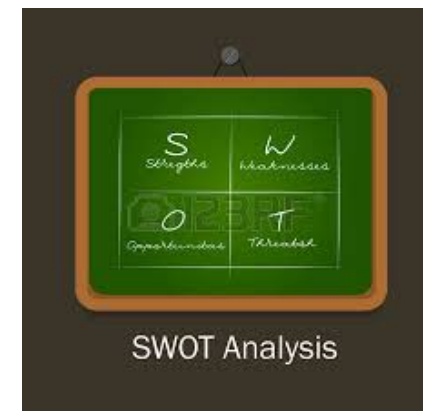
Wsparcie studentów i absolwentów w planowaniu
i rozpoczynaniu kariery zawodowej





Słabości absolwentów

- ☹️ Niska samoświadomość, nieumiejętność określenia swoich atutów i słabszych stron
- ☹️ Problemy z rzeczowym, konkretnym komunikowaniem się, kłopoty z pracą w zespole (teoretycznie wszyscy są świetni)
- ☹️ Roszczeniowość
- ☹️ Brak samodzielności
- ☹️ Brak wyobrażenia o pracy/stanowisku, zakresie obowiązków
- ☹️ Problem z przestawieniem się na „tryb studiowanie” lub „studiowanie + praca”
- ☹️ Słaba znajomość Excela





Wasze mocne strony

- ☺ Otwartość na uczenie się
- ☺ Wrażliwość międzykulturowa
- ☺ Znajomość nowoczesnych technologii, narzędzi informatycznych
- ☺ Znajomość języków obcych
- ☺ Umiejętność logicznego myślenia
- ☺ jeszcze wiele, wiele innych



Quo VADIS studencie?





Zobacz, co dla Ciebie mamy ...

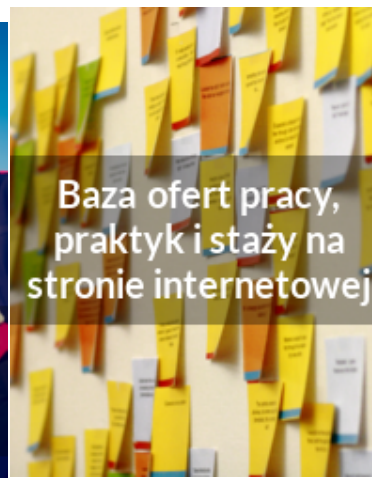
Program
4 kroki do kariery



Szkolenia i warsztaty
dla studentów



Badanie
predyspozycji
zawodowych



Baza ofert pracy,
praktyk i staży na
stronie internetowej

Program
Mentoring dla
Studentów



Idywidualne
konsultacje
z doradcą kariery



Dzień Biura Karier
na wydziale



Pogotowie
rekrutacyjne



Trening rozmowy
kwalifikacyjnej



Spotkania z
pracodawcami



Obszary tematyczne zajęć warsztatowych – prowadzonych przez doradców kariery



Szkolenia i warsztaty
dla studentów

Zarządzanie czasem

Planowanie kariery zawodowej i

Efektywna praca w zespole

Techniki uczenia się

Radzenie sobie ze stresem

Znaczenie asertywności w życiu i w pracy

Dokumenty aplikacyjne, kwestionariusze

Autoprezentacja podczas rozmowy



Obszary tematyczne spotkań z Pracodawcami



Kreowanie własnej marki

Praktyczna obsługa programu

Marketing w internecie

Efektywne Public Relations

Tajemnice Assessment Center

Customer service and
business communication

Podstawy SAP

Projekt Management

Zarządzanie i motywowanie
dużych zespołów

Przywództwo



Prowadzenie różnorodnych form aktywnego pozyskiwania ofert pracy



Baza ofert pracy, praktyk i staży na stronie internetowej

The screenshot shows a web browser window with the URL <https://www.careers.uni.wroc.pl/pl/oferty-pracy/>. The page features a search bar with the text "wsparcie" and a search button. Below the search bar, there are several job listings:

Job Title	Company	Start Date	End Date
Research Analyst – Algorithmic Trading	MKM Consulting Sp. z o.o.	16-10-2015	16-11-2015
Młodszy Księgowy	Antal International	16-10-2015	30-10-2015
Dutch philology graduate	Antal International	16-10-2015	31-12-2015
Młodszy Księgowy ds. Zobowiązań	Parker Hannifin ESSC Sp. z o.o.	16-10-2015	31-12-2015
Asystent księgowy z językiem niemieckim	Parker Hannifin ESSC Sp. z o.o.	16-10-2015	31-12-2015

Each listing includes a "Rodzaj: Praca" label and a "CZYTAJ WIĘCEJ" link. On the left side of the page, there are sections for "email" login, "NEWSLETTER" registration, and "KONTAKT" information, including the address: ul. Kuźnica 49 A, 50-138 Wrocław, tel. 71 375 2131. A map shows the location of Kuźnica 49A.

At the bottom of the page, there is a footer with a cookie consent notice: "Strona korzysta z plików cookies w celu realizacji usług i zgodnie z [Polityką Prywatności](#). Możesz określić warunki przechowywania lub dostępu do plików cookies w Twojej przeglądarce. [Akceptuję](#)"



Konsultacje z doradcą kariery

- potrzebujesz porozmawiać o swoich obawach, planach związanych ze studiowaniem;
- nie potrafisz ocenić swoich mocnych i słabych stron;
- nie potrafisz radzić sobie ze stresem związanym ze studiowaniem;
- nie wiesz do jakiej pracy się nadajesz, jakie masz predyspozycje zawodowe;
- nie wiesz jak zabrać się za szukanie pracy a chcesz pracę znaleźć;
- nie potrafisz napisać dobrych dokumentów aplikacyjnych, źle wypadasz na rozmowach kwalifikacyjnych;
- nikt cię nie rozumie za to wszyscy udzielają dobrych rad;



.....**zapraszamy do Biura Karier na
ul. Kuźniczą 49 A**



Nasi doradcy kariery to:

- profesjonalizm,
- wsparcie,
- szeroka wiedza,
- skuteczne metody,
- entuzjazm i motywacja,
- życzliwość,
- zrozumienie.





DYSPONUJEMY

komfortowymi warunkami (wydzielony, cichy pokój doradczy).





A tak naprawdę ...

**z atmosferą naszego biura
nie mogą równać się żadne
luksusy.**



Wejdź na stronę.
Zarejestruj się.
I bądź na bieżąco:
www.careers.uni.wroc.pl

The screenshot shows the homepage of the University of Wrocław's Career Office. The header features the logo and name of the 'Biuro Karier' (Career Office) and a navigation menu with categories like 'Aktualności', 'Strefa Studenta/Absolwenta', 'Pracodawcy', 'Przedsiębiorczość', and 'Biuro Karier'. The main content area is divided into several sections: a user login area, a newsletter sign-up form, a contact section, a featured article about career counseling, and a calendar for September 2016. A 'WCAG 2.0' accessibility badge is also visible.

← → ↻ <https://www.careers.uni.wroc.pl/>

Biuro Karier
Biuro Zawodowej Promocji Studentów i Absolwentów
Uniwersytetu Wrocławskiego

Promocja inicjatyw firmy na stronie internetowej
Newsletter

Aktualności | Strefa Studenta/Absolwenta | Pracodawcy | Przedsiębiorczość | Biuro Karier

Zalogowany jako:
WYLOGUJ

[Twoje konto](#)
[Dane firmy \(nie pełne\)](#)
[Oferty pracy \(0/0\)](#)
[Dodaj nową ofertę pracy](#)

NEWSLETTER
Jeśli chcesz otrzymywać nowe informacje z naszego serwisu:

[Wpisz mnie](#)

KONTAKT

Spotkaj się z doradcą kariery!
Indywidualne konsultacje z doradcą kariery

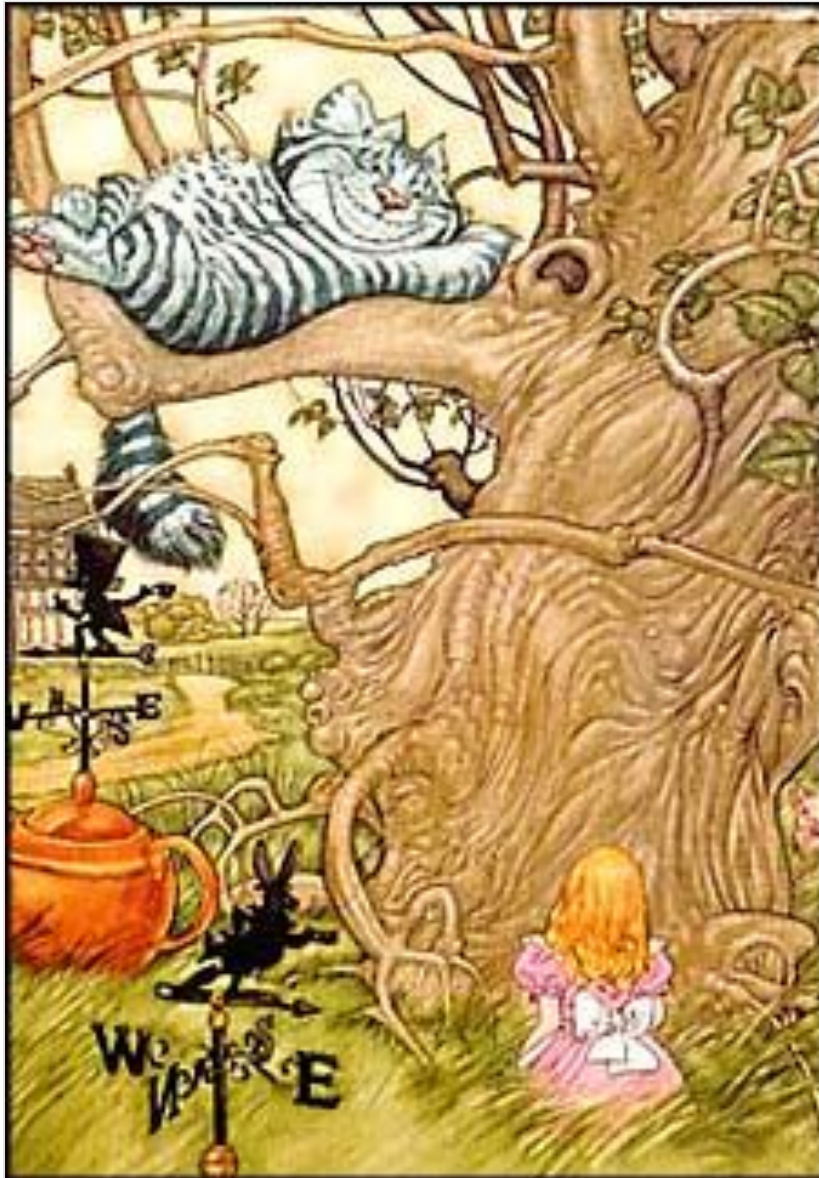
Aktualności [Zobacz więcej aktualności](#)

Ruszył projekt Uniwersytet Kompetencji II
dodano 2016-09-19
Ruszył projekt Uniwersytet Kompetencji II współfinansowany przez Unię Europejską ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój a w nim m.in. KONSULTACJE Z DORADCĄ KARIERY ... [więcej >>](#)

Strona dostosowana do standardu WCAG 2.0 **W3C**

KALENDARIUM
WRZESIEŃ 2016

PN	WT	ŚR	CZ	PT	SO	N
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		



Alicja: Czy mógłbyś mi łaskawie powiedzieć, w którą stronę mam pójść?

*Zależy to w dużym stopniu od tego, w którą stronę **zechcesz** pójść – powiedział kot*

Nie zależy mi na tym, w którą – powiedziała Alicja

Więc nie ma znaczenia, w którą stronę pójdziesz – powiedział kot.



Dziękuję za uwagę i życzę trafnych wyborów 😊