

## Decyduję!

Proces zmiany pracy zaczyna się od decyzji. Zanim zaczniesz jakiegokolwiek działania w tym obszarze, warto abyś się zastanowił nad tym, w jakim stopniu chcesz zmienić pracę. Dlaczego? Bo od Twojego poziomu motywacji lub determinacji będzie zależało zrealizowanie tej zmiany. Im większa determinacja i świadoma decyzja, tym większa szansa na zrealizowanie swoich celów. Jak z wszystkim w życiu!

Dlatego proponuję Ci wykonać małe ćwiczenie. Gdybym Cię teraz zapytała o Twoją gotowość do zmiany pracy – której odpowiedzi, z umieszczonych poniżej (A,B,C) użyłbyś, aby ją opisać:

- A. chciałbym zmienić pracę,**
- B. chcę zmienić pracę,**
- C. zdecydowałem się zmienić pracę.**

Jaka jest Twoja odpowiedź? zaznacz jedną z opcji – A - B - C.

A teraz zastanów się, jaka jest różnica między tymi stwierdzeniami ? Czy ją czujesz ? Aby się upewnić, że rozumiałeś, o co mi chodzi, krótko wyjaśniam, jak ja to rozumiem.

- A. Chciałbym zmienić pracę** – dla mnie to stwierdzenie „życzeniowe”, trochę jak marzenie. Byłoby super zmienić pracę, ale.... W tym stwierdzeniu jest zawarty podświadomy komentarz – ale to chyba nie realne..... Trochę tak, jak chciałbym polecieć w kosmos albo wygrać w totka. Jest jakaś szansa, ale mało realna. To stwierdzenie z kategorii „marzenie”. A dobrze wiemy, jak to jest z realizacją marzeń... Być może powiesz: No, naprawdę chciałabym, ale... i tutaj padnie dużo różnych argumentów. Jeśli odpowiedziałeś „chciałbym zmienić pracę” - warto się nad tym zastanowić. Być może tak naprawdę jesteś zadowolony z tego, co robisz i gdzie pracujesz i po prostu chciałabyś lepiej. Jak każdy, to normalne, ludzkie. Ale czy Twoja motywacja jest naprawdę wystarczająca ? Czy to raczej marzenie czy realna potrzeba ? Aby Ci pomóc to przeanalizować, przygotowałam krótki *kwestionariusz „Mój poziom satysfakcji zawodowej”*, umieszczony na końcu tego materiału. Odpowiedzenie na wszystkie pytania z tego kwestionariusza pomoże Ci uświadomić sobie, jak oceniasz swoją aktualną sytuację zawodową. Być może po udzieleniu odpowiedzi na wszystkie pytania z kwestionariusza stwierdzisz, że użyłeś złego słowa i tak naprawdę to „chcesz” lub „zdecydowałeś się” zmienić pracę. A jeśli powodów do zmiany pracy będzie mało – prawdopodobnie jest wystarczająco dużo pozytywnych aspektów w Twoim aktualnym życiu zawodowym i postaraj się je docenić. ! Wiele prawdy jest w stwierdzeniu, że „trawa jest zawsze bardziej zielona gdzieś indziej” lub „doceń szefa swego, bo możesz mieć gorszego”. **Pobierz kwestionariusz**
- B. Chcę zmienić pracę** – w tym stwierdzeniu zawiera się motywacja do zmiany i prawdopodobnie ukryta jest w nim konkretna, nie realizowana potrzeba. A w kategorii

realności osiągnięcia celów – człowiek realizuje dużo częściej potrzeby niż marzenia. Ale to ciągle „chcę”. Zawsze może być wiele wytłumaczeń, jeśli się nie uda: „chcę, ale... i tutaj padnie cała masa argumentów, dlaczego nie możesz zmienić pracy. Chcę – czyli - jeśli „pojawi się” okazja, „trafi się jakaś fajna oferta”, zadzwoni „headhunter” wtedy zmienię, a jak nie.... Z takim opisem Twojej sytuacji, raczej liczysz na „szczęście” niż efekt własnej pracy. I tu pojawia się pytanie – Jak bardzo chcesz? Jak bardzo jesteś niezadowolony ze swojej aktualnej pracy? Sprawdź to, wypełniając przygotowany przeze mnie *kwestionariusz „Mój poziom satysfakcji zawodowej”*. Odpowiedzenie na pytania z kwestionariusza pozwoli Ci uświadomić sobie, jaka jest Twoja motywacja i potrzeby związane z pracą. Jeżeli stwierdzisz, że chcesz zmienić pracę, ale masz różne wątpliwości i obawy, zapraszam Cię na indywidualną, bezpłatną konsultację. Porozmawiamy o Twoich wątpliwościach, obawach i przyczynach niezadowolenia z aktualnej pracy. Postaram się pomóc Ci uświadomić sobie swoje realne potrzeby i skonfrontować je z rynkiem pracy. Pomogę Ci podjąć decyzję o zmianie pracy lub o pozostaniu w aktualnym miejscu. **Umów się na bezpłatną konsultację.**

- C. Zdecydowałem się zmienić pracę** – to jest taki poziom gotowości, który gwarantuje Ci zmianę pracy w krótszej lub dłuższej perspektywie. Dlaczego ? Bo decyzja jest podjęta, teraz musisz tylko zdecydować: jaka ma być ta nowa praca, zaplanować jak to zrobisz i przystąpić do działania. Będzie to wymagało poświęcenia czasu, zaangażowania, być może zmiany sposobów myślenia i działania. Ale jeśli się zdecydowałeś , to będziesz tak długo realizować swój plan, aż osiągniesz cel! **Decyzja – oznacza przystąpienie do działania.** Mogłabym tu podać wiele przykładów z życia i – decyduję się kupić mieszkanie – przystępuję do poszukiwania na rynku i szukam tak długo, aż znajdę odpowiednie mieszkanie i kupuję. Podobnie jest z wyjazdem na wakacje – decyduję się wyjechać – szukam dla siebie odpowiedniej oferty, kupuję i wyjeżdżam. Za decyzją idzie działanie – nie ma już pytania „Czy?” – są tylko pytania „Jak? Kiedy? Z kim? Gdzie?”. Dlatego podjęcie decyzji o zmianie pracy, daje Ci poczucie jasności celu, determinację do pracy w tym obszarze, energię do działania i wytrwałość.

Moje osobiste doświadczenie z decyzją.

Kiedyś, moja mentorka na spotkaniu, dotyczącym prowadzenia własnego biznesu pomogła mi uświadomić sobie, jaki jest mój poziom gotowości do bycia przedsiębiorcą i prowadzenia własnego biznesu. Powiedziała mi, że mam motywację, ale brakuje mi determinacji. Jakiś czas zajęło mi przejście z etapu „motywacja” – czyli „chcę” do etapu „determinacja” czyli „decyduję się być przedsiębiorcą”. Od kiedy podjęłam decyzję – poświęciłam dużo czasu i zasobów na to, aby realizować swój cel. Wykonałam dużo pracy, zarówno w obszarze rozwoju osobistego (zmiana sposobów myślenia) jak i rozwoju w zakresie przedsiębiorczości. Dlatego nie wierzę w „szczęście” albo „okazję”. Wierzę, że jeśli ZDECYDUJESZ się zmienić pracę, to ją zmienisz, to tylko kwestia czasu!



Niestety często osoby, które deklaratywnie chcą zmienić pracę, tak naprawdę nie podjęły tej decyzji – stąd też brakuje determinacji do poświęcenia wysiłku, czasu i zaangażowania. Mówią że poszukują pracy, ale tak naprawdę liczą na „szczęście” i „okazję”. W efekcie pracy nie zmieniają, gdyż te poszukiwania są „z doskoku” lub raczej na zasadzie „jak się coś trafi odpowiedniego”.

A jaka jest Twoja gotowość do zmiany pracy?

Jeśli masz wątpliwości – skorzystaj z bezpłatnej konsultacji, w trakcie której porozmawiamy o Twojej indywidualnej sytuacji. **Umów się na bezpłatną konsultację.**

Jeśli już zdecydowałeś się zmienić pracę, zapraszam Cię do skorzystania z przygotowanych przeze mnie materiałów i zapoznania się z moim programem „Zmieniam pracę”. **Program.**