

# 2.

## IZBIRA IN NAČRTOVANJE KARIERE



*Naložba v vašo prihodnost*  
OPERACIJO DELNO FINANCIRA EVROPSKA UNIJA  
Evropski socialni sklad



*vseživljenjska  
karierna orientacija  
za iskalce dela*



Zavod Republike Slovenije  
za zaposlovanje

# VSEBINA

|   |   |   |
|---|---|---|
| 1 | Uvod                                      | 3 |
| 2 | Kako torej izbrati ustrezno delovno mesto | 4 |
| 3 | Viri in literatura                        | 8 |

# 1. UVOD

Pomembne stvari v življenju so po navadi povezane s številnimi miti. Ker je zaposlitev za večino ljudi zelo pomembna, smo tudi pri iskanju zaposlitve izpostavljeni mnogim napačnim prepričanjem. Pri ljudeh, ki iščejo zaposlitev, se vedno znova srečujemo s takimi stališči, ki jim otežujejo učinkovito soočanje s problemi. Zato pogledimo nekaj dejstev, ki izpodbijajo napačna prepričanja.

- ♦ **Dejstvo: Posamezne odločitve niso tako usodne, kot mislimo.**

Posamezne odločitve prispevajo samo majhen delček k celotnemu poteku našega življenja. Vedno jih lahko korigiramo z naslednjimi odločitvami. Zgodbe o ljudeh, ki so že od malega točno vedeli, kaj bodo v življenju počeli, so pravljice.

- ♦ **Dejstvo: Vedno je mogočih več enakovrednih odločitev.**

Ravno zaradi tega so odločitve tako težke. Vsi poznamo zgodbo o oslu, ki je od lakote poginil med dvema kupoma sena. Oba sta ga neznansko privlačila, vendar se ni mogel odločiti za nobenega izmed njiju. Ko se je pričel bližati enemu, je ta začel izgubljati privlačnost, privlačnost drugega pa se je povečala. Posledice so bile za osla nepopravljive.

- ♦ **Dejstvo: Kakor koli se bomo odločili, bomo svojo odločitev obžalovali.**

Pogosto se zatekamo v obžalovanje preteklih odločitev. Govorimo si: "Če bi takrat ravnal drugače, bi danes ..." Ampak tudi če bi takrat ravnali drugače, bi si danes govorili: "Če bi takrat ravnal drugače, bi danes ..."

- ♦ **Dejstvo: Edino, kar je zares obžalovanja vredno, pa je, če se sploh ne odločimo.**

Z odločitvijo prevzamemo soodgovornost za svoj položaj, zato se pogosto ne želimo odločati. To skrivamo za besedami "ne morem se odločiti", vendar je to samo prikrievanje dejstva, da se ne želimo odločiti. Posledice so enake kot pri oslu v drugi točki.

- ♦ **Dejstvo: Nobena zaposlitev ni popolnoma v skladu z našimi željami, interesi in kompetencami.**

Sanjske službe ni, so pa službe, v katerih lahko uresničimo svoje sanje. Ne moremo pričakovati, da nam bo v službi samo lepo, velikokrat bomo slabe volje, delali bomo stvari, ki jih ne želimo, vendar bomo veseli, ko bomo nekaj dobro opravili.

- ♦ **Dejstvo: Nobena zaposlitev ni popolnoma v neskladju z našimi željami, interesi in kompetencami.**

Človek svoje okolje vedno prilagaja svojim potrebam in željam. Zato se dva človeka na istem delavnem mestu nikoli ne obnašata popolnoma enako. Vsak izmed njiju si je delovno mesto nekoliko prilagodil in ga na ta način naredil znosnega (bolj v skladu s svojimi željami, interesi in kompetencami). Lahko gre samo za prilagoditev višine stola na delovnem mestu ali pa za prilagoditev celotnega delovnega procesa.

Kot vidimo, je odločitev vedno mogoča. Seveda vsaka odločitev vedno prinese neko mero tveganja, vendar to tveganje ni tako veliko, kot si običajno predstavljamo.

## 2. KAKO TOREJ IZBRATI USTREZNO DELOVNO MESTO

### Pri izbiri moramo poznati troje:

- ♦ sebe,
- ♦ delovna mesta (in delodajalce),
- ♦ poti do delodajalcev.

Ko spoznamo sebe, ugotovimo, kaj lahko in kaj želimo ponuditi delodajalcu. Spoznamo svoje sposobnosti, znanja, interese, osebnostne lastnosti. Naredimo inventuro. Dober prodajalec mora natančno vedeti, kaj je na njegovih prodajnih policah, sicer bo prodajal vso mogočo šaro, ki jo bo slučajno opazil, česa dragocenega pa ne bo nikoli prodal, saj sploh ne ve, da ima to v prodaji. Zadnjemu rečemo kramar, prvemu (ki pozna svojo trgovino in ponudbo v njej) pa trgovec leta. Pri iskanju zaposlitve smo v podobni vlogi kot trgovec - ponujamo najboljše, kar imamo, nekomu, ki to potrebuje in želi ter je za to pripravljen plačati pošteno ceno.

S spoznavanjem delovnega mesta in delodajalcev ugotavljamo, kaj lahko delodajalcu ponudimo. Trgovci pravijo, da ugotavljajo, "kaj bo šlo v promet", na Zavodu za zaposlovanje pa za to običajno uporabljamo izraz možnosti na trgu dela.

Zdaj poznamo sebe (kaj lahko ponudimo), poznamo delodajalce (kaj pričakujejo), spoznati moramo le še, kako povezati prodajalca (sebe) in kupca (delodajalca). Kupec lahko pride k trgovcu, lahko pride trgovec h kupcu ali pa se drug z drugim srečata na nekem tretjem kraju. Ker je malo verjetnosti (razen če ste vrhunski strokovnjak na svojem področju), da bo delodajalec (kupec) prišel k vam (prodajalcu), sta drugi dve poti pomembnejši.

Poglejmo najprej drugo pot: sami greste k delodajalcu.

Najlažje to storimo, če je delodajalec objavil prosto delovno mesto. Tako smo lahko prepričani, da delodajalec potrebuje nekaj, kar mu mi lahko ponudimo. Takrat običajno napišemo prijavo za zaposlitev in jo skupaj z življenjepisom pošljemo delodajalcu. Toda to ve vsaj še sto drugih iskalcev zaposlitve, ki bodo prav tako poslali vlogo, zato se boste znašli v hudi konkurenci.

Če delodajalec prostega mesta ne objavi, ne vemo, kaj (če sploh kaj) delodajalec potrebuje, vendar pa imamo prednost, ker smo pri delodajalcu edini ponudnik. Takrat običajno pošiljamo ponudbe delodajalcem, jih kličemo po telefonu ali pa jih osebno obiščemo. Večinoma bomo zavrženi, prišli ne bomo niti do kadrovika, vendar pa se moramo zavedati, da se dober in slab prodajalec razlikujeta v čisto majhni podrobnosti: oba sta bila zavržena stokrat, vendar je dober prodajalec poskusil še stoprič.

Poznamo torej sebe (kje smo), delodajalce (kam želimo priti) in poti do delodajalcev (kako bomo tja prišli).

Manjka nam še načrt poti. Načrtovati moramo, kdaj bomo šli na pot, koliko ciljev in katere bomo obiskali, kaj bomo vzeli s seboj na pot. Ugotoviti moramo, katere nevarnosti nam grozijo na poti in kako se jim bomo izognili. Pri iskanju zaposlitve namesto izraza načrt poti uporabljamo izraz zaposlitveni načrt. Če ste prijavljeni na Zavodu za zaposlovanje, zaposlitveni načrt sprejmeta s svojim svetovalcem na skupnem pogovoru. Ta pogovor je zelo pomemben, zato se nanj pripravite.

Videli boste, da so vaši cilji zelo pomembni. Zato za konec preberite še nasvet, kako postaviti cilje in jim slediti (povzeto po McGraw, P. C. (2002)).

## **Korak 1: Izrazite svoj cilj v obliki posebnih dogodkov ali vedenj.**

Če hočemo, da bo cilj dosegljiv, ga moramo operativno obdelati; izražen mora biti z dogodki ali vedenji, ki ta cilj določajo. Da bi sanje postale cilj, morajo biti izrecno prevedene v dejanja, torej morate vedeti, kaj boste storili. Odločite se, kaj hočete. Določite svoj cilj kar se le da podrobno.

### **Poznati morate odgovore na naslednja vprašanja:**

- ♦ Katera so specifična vedenja ali postopki, ki sestavljajo cilj?
- ♦ Kaj boste delali oziroma česa ne boste delali, ko boste cilj dosegli?
- ♦ Kako boste vedeli, da ste cilj dosegli?
- ♦ Kako se boste počutili potem, ko boste cilj dosegli?

Konkretni in podrobni odgovori na ta vprašanja vam bodo kašipot, povedali vam bodo, ali se učinkovito bližate cilju oziroma ali je med potjo potreben še kakšen popravek.

## **Korak 2: Izrazite svoj cilj v pojmih, ki so merljivi, ocenljivi in jih je moč analizirati.**

Če hočete, da neki namen dvignete na raven dosegljivega cilja, morate biti sposobni ugotoviti raven napredka. Vedeti morate, do katere mere ste cilj že dosegli.

Imeti morate neko sredstvo, s pomočjo katerega boste vedeli, ali ste dosegli začrtani cilj.

V domišljijem svetu lahko izjavite: "Hočem, da je moje življenje čudovito in polno." V svetu ciljev in realnosti pa morate to čudovitost in polnost natančno definirati po postopku, kot ga določa korak 1, obenem pa še v izmerljivih pojmih. To pomeni, da ju boste izrazili na tak način, da boste lahko ugotovili, kako čudovito in polno je vaše življenje.

### **Ustrezna vprašanja bi lahko bila:**

- ♦ Da bi bilo vaše življenje na primer čudovito, kje bi morali živeti?
- ♦ Da bi bilo čudovito, s kom bi morali živeti?
- ♦ Koliko denarja bi imeli?
- ♦ S kakšnim delom ali dejavnostmi bi se ukvarjali?
- ♦ Kakšno vedenje bi bilo za vas značilno?
- ♦ Koliko časa bi namenili posameznim dejavnostim?
- ♦ Itd.

Izrazite svoj cilj v pojmih, ki so izmerljivi, da boste vedeli, ali se mu bližate, kako daleč je še treba iti in ali ste svoj cilj dosegli ali ne. Testirajte svoj cilj s pomočjo vprašanj, ki so navedena zgoraj.

## **Korak 3: Postavite si roke za doseg cilja.**

Svoj cilj boste dosegli samo, če se boste držali terminskega načrta in boste zavezani nekemu datumu. Ko enkrat natančno določite, kaj hočete, se morate še odločiti, v kakšnih časovnih okvirih boste to dosegli.

V nasprotju s sanjami, ki so nejasne glede konkretnih vsebin in časa, je treba pri ciljih, ki jih hočete doseči, določiti posebne roke oziroma narediti terminski načrt.

Fantazijska izjava se lahko glasi: "Nekoč bom še bogat." Izjava iz sveta ciljev in realnosti pa zveni takole: "Do 31. decembra 2012 hočem doseči letni prihodek 50.000 evrov."

Z določitvami časovnih rokov dobi vaš cilj status projekta; rok, ki ste ga določili, vzbudi občutek nujnosti ali namena, ki vam bo kasneje služil kot pomemben motivacijski dejavnik. Cilji vključujejo časovno komponento, ki ne dopušča omahljivosti in zavlačevanja.

Razmišljanje v okviru terminskega načrta vam omogoča, da ste pri načrtovanju realistični in lahko določite, s kolikšno intenzivnostjo morate delovati, da bi prišli do cilja.

Svoj cilj boste dosegli samo, če se boste držali terminskega načrta in boste zavezani nekemu datumu. Ko se enkrat natančno odločite, kaj hočete, se morate še odločiti, v kakšnih časovnih okvirih boste to dosegli.

#### **Korak 4: Izberite si cilj, ki ga lahko nadzorujete.**

Cilji se morajo navezovati na tiste dele vaše eksistence, ki jih lahko nadzorujete, s tem pa tudi uravnavate.

V sanjskem svetu bi lahko izjavili: "Moje sanje so, da bi imel čudovite bele božične praznike." Bolj realistična izjava pa bi bila: "Za božične praznike bom pričaral tradicionalno, nostalgичno atmosfero v družini." Glede na to, da vremena ne morete nadzorovati, sneženje ni primeren cilj. Po drugi strani pa lahko nadzorujete stvari, kot so okrasitev, glasba ali hrana, ki jo boste ponudili za praznike.

Pri določanju ciljev stremite za tistim, kar lahko ustvarite, ne pa za tistim, česar ne morete.

#### **Korak 5: Načrtujte in izberite strategijo, ki vas bo pripeljala do cilja.**

Cilji zahtevajo strateški načrt, da jih lahko dosežemo.

Izbiranje strategije, kako priti od točke A do točke B, je za dosego cilja lahko odločilnega pomena. Zasledovanje cilja in vas zahteva, da realistično ocenite ovire in vpletene vire ter da izberete strategijo, s katero boste to realnost obvladali.

Predpostavimo, na primer, da je vaš cilj redna dnevna telovadba. Lahko je oditi ven in telovaditi, dokler ste še polni navdušenja nad novim načrtom. Toda če vaše prizadevanje napaja čustvo (moč volje), kaj se zgodi, ko nekega mrzlega februarskega jutra ugotovite, da vam ni kaj dosti do telovadbe, zelo veliko pa vam je do spanja? Moč volje je izginila, potrebe pa ostajajo. V takem primeru vas lahko reši samo tako načrtovanje okolja, da bo zelo težko, če ne že kar nemogoče, ne storiti tega, k čemur ste se zavezali.

Tudi najbolj preprosto načrtovanje je lahko neverjetno učinkovito. Na primer, ko se proti koncu dneva vrnem domov, sem vedno lačen. Zelo dolgo sem v hišo vstopal skozi vrata, ki so me vodila v kuhinjo. Kar naprej sem si dopovedoval, da pred obedom ne bom ničesar prigriznil. Včasih se mi je uspelo tega držati, včasih pa ne. Ko sem korakal skozi kuhinjo, je bilo okolje polno skušnjav. In tako sem, sledeč načrtu za uspeh, začel vstopati v hišo pri drugih vratih, ki niso vodila skozi kuhinjo. Pot, ki sem jo ubral, ni ponujala možnosti za prekrške in tako sem se odvil priloznostnih prigrizkov, ki so bili zame taka nadloga. Verjemite mi, ta metoda je veliko prijetnejša in učinkovitejša kakor pa zanašanje na muhasto čustvo,

imenovano moč volje.

Denimo, da hočete v tridesetih dneh prebrati in preštudirati petsto strani debelo knjigo. Najprej bodite pozorni na dejstva, ki ta primer opredeljujejo kot delovni cilj; ta je specifičen, merljiv in vsebuje končni rok. Določiti, koliko strani morate prebrati na dan, bi bilo preprosto aritmetično vprašanje.

**Pravi problem pa bi bil izdelati načrt, ki bi vas in svet okoli vas organiziral tako, da bi vse te strani uspeli prebrati. Za to bi bilo treba določiti:**

- ♦ koliko časa na dan bi potrebovali, da bi prebrali določeno število strani;
- ♦ katere ure vsak dan bi namenili branju (določanje urnika je v tem primeru zelo pomembno, saj nam zanašanje na moč volje ne bi zagotovilo uspeha; uspeh bi omogočil šele natančen razpored dnevnih obveznosti);
- ♦ fizični prostor, kjer bi lahko brali brez motenj in prekinitev in kjer bi lahko bili, ne glede na druge obveznosti, ob točno določenem času.

Značilnost načrtovanja je, da upošteva, da je življenje polno skušnjav in priložnosti za pobeg. Te priložnosti in skušnjave tekmujejo z vašim bolj konstruktivnim in k nalogi usmerjenim vedenjem. Brez načrtovanja se vam bo veliko težje držati začrtane smeri.

Naredite si načrt in delajte po njem, pa boste dosegli cilj. Opirajte se na svojo strategijo, načrt in urnik, ne pa na moč volje. Življenjsko okolje si organizirajte tako, da vas bo vlekle proti cilju, ki ste si ga zastavili. Identificirajte mesta, čas, položaje in okoliščine, zaradi katerih bi lahko skrenili z začrtane poti. Spremenite jih, da ne bodo mogli tekmovali s tistim, kar zares hočete.

### **Korak 6: Določite svoj cilj v obliki korakov.**

Cilje moramo pazljivo razdeliti na merljive korake, ki nas potem končno pripeljejo do želenega rezultata.

Sanjska izjava bi lahko bila: "Do poletja mi bo prav konfekcijska številka dvainštirideset namesto dvainpetdeset." Realistična izjava pa bi se glasila: "Ukrenil bom vse potrebno, da bom v naslednjih dvajsetih tednih hujšal po kilogram in pol na teden. Ob koncu programa bom nosil konfekcijsko številko dvainštirideset."

Velike življenjske spremembe se ne zgodijo kar naenkrat, do njih pridemo korak za korakom.

Cilj, če nanj pogledamo kot na celoto, se nam lahko zdi tako nedosegljiv, da nas bo to popolnoma ohromilo. Če pa nanj pogledamo po korakih, se nam bo začel dozdevati povsem dosegljiv.

Stalen napredek, s pomočjo dobro izbranih, realističnih postopnih korakov, pripelje do končnega rezultata. Vedite, kateri so ti koraki, še preden stopite cilju naproti.

### **Korak 7: Izoblikujte sistem, s katerim boste preverjali napredovanje proti cilju.**

Cilji so strukturirani tako, da je prav vsak korak povezan z neko oceno odgovornosti.

V sanjskem svetu se lahko odločite, da bo imel vaš otrok na koncu ocenjevalnega obdobja v spričevalu same odlične ocene. V svetu realnih ciljev pa bo imel otrok sprotno preverjanje. Morda bo vsak petek popoldne o doseženih rezultatih

iz domačih nalog, izpraševanj in testov poročal vam ali učitelju. Soočen s tako obliko sprotnega preverjanja je otrok motiviran, da se izkaže in potrdi, saj pričakuje, da bo nekdo njegov napredek tedensko preverjal.

Brez preverjanja si ljudje radi zatiskajo oči pred dejstvi, zato jim slabe storilnosti ne uspe ugotoviti v času, ko bi jo še lahko popravili in si izboljšali rezultat.

Zato premislite, kdo iz kroga vaše družine ali prijateljev bi vam lahko služil kot član tima, kot tisti, ki bi mu bili dolžni občasno poročati o svojem napredku.

Vsi se bolje odzivamo, če vemo, da nas nekdo preverja, in če se zavedamo, da bomo za slabo opravljeno delo nosili posledice.

Izoblikujte si smiseln sistem preverjanja ter prevzemite odgovornost za svoje akcije in za nedelavnost.

## 3 VIRI IN LITERATURA

McGraw, P. C. (2002). *Življenjske strategije; kako se odločati, obnašati in živeti učinkovito*. Ljubljana, Orbis.



---

Avtorja: Bojan Dolinar  
Peter Gabor  
Lektoriranje: Nuša Mastnak  
Ljubljana 2012