

PRACO, JAK CIĘ ZNALEŹĆ

Zamiast marudzić...

Rozmowa z

ANNA URBAŃSKĄ

socjoterapeutą i psychologiem

- **Od czego powinien zacząć ktoś, kto mówi, że chciałby pracować, a przecież pracy nie ma, nikt mu jej nie chce dać?**

- Trzeba zrozumieć jedno: jeśli samemu nie zrobi się pierwszego kroku, nic się nie zmieni. Nikt nie przyjdzie, różdżką czarodziejską nie machnie i nagle się coś nie wydarzy.

Sposobów na wymówki, usprawiedliwienia, że nic się nie robi są dziesiątki. Zamiast narzekać i marudzić zacznij działać. To jest punkt wyjścia. A potem pomyśl, jaką masz motywację do szukania pracy, co zależy od ciebie, a na co nie masz wpływu? Jaki cel chcesz osiągnąć?

- **Czyli dobrze jest wyznaczyć sobie cel?**

- Ależ oczywiście! Dziewięćdziesiąt procent ludzi w ogóle nie wyznacza celów życiowych. Żyją z dnia na dzień i nawet nie wiedzą czego chcą.

- **Celem jest znalezienie pracy.**

- Jakiej? Jakiegokolwiek? Jeśli chcę znaleźć pracę, muszę wiedzieć chociaż ogólnie, jaka to ma być praca. Czy w wyuczonym zawodzie, czy jestem skłonna się przekwalifikować? Czy zdecydowałabym się dojeżdżać, a może w ogóle szukać w innym mieście? Jaka płaca mnie interesuje? Co to dla mnie znaczy „dobrze zarabiać”?

- **Zalóżmy, że mam ukończoną szkołę zawodową dawno temu, nie doksztalałam się i zawsze zarabiałam niewiele ponad najniższą pensję. Ale chcę w swoim zawodzie zarabiać zdecydowanie więcej. I interesuje mnie praca na miejscu. Jednak już od dwóch lat nie mogę takiej znaleźć.**



- Zastanów się, czy twój cel w ogóle jest możliwy do zrealizowania? Jeśli do tej pory, mając takie umiejętności i doświadczenie, zarabiałaś niewiele ponad najniższą ustawową pensję, to czy możliwe jest, przy tych samych umiejętnościach dostać dwa razy więcej?

- **Określmy sobie cel i co dalej?**

- Ważne, aby go zapisać. Dopóki jest w naszej głowie jest marzeniem, mrzonką. A jak zapiszemy, to jest pierwszy element do realizacji. Potem robimy analizę – wypisujemy wszystkie przeszkody, które mogą stanąć na drodze do realizacji celu, czego nie umiemy, co jest dla nas trudnością.

Ale wypisujemy też sobie to wszystko, co nas pcha do działania. Co zyskam? Jakie będą korzyści z zrealizowanego celu? Jeżeli celem jest znalezienie pracy, ty wypisuję sobie wszystkie korzyści z tego, że znalazłam pracę.

- **Będzie kasa, to kupimy duży telewizor, kanapę, może wieżę stereo, ładniejszą niż mają sąsiedzi.**

- To znaczy, że pieniądze od razu konsumujemy, a nie inwestujemy. Może zapisać się na jakiś kurs, który da mi większe szanse na rynku pracy? A ze znalezienia pracy mnóstwo innych korzyści wynika.

Anna Urbańska, socjoterapeuta i psycholog z Centrum Edukacyjno – Consultingowego Concret w Grudziądzu prowadzi zajęcia, m.in. dla bezrobotnych, uczestniczy w rekrutacji pracowników dla firm. Czytelnikom „Gazety Pomorskiej” poszukującym pracy doradzi, jak szukać, rozmawiać i zachować się, by nie popełniać błędów, które już na starcie robią złe wrażenie u ewentualnego pracodawcy.

Nowi ludzie, nowe kontakty, znajomości. Można poznać osoby, które zaoferują coś innego, może razem jakiś ciekawy interes zrobimy?

- **Warto marzyć, jak to będzie, gdy cel osiągniemy?**

- Trzeba często wyobrażać sobie siebie ze zrealizowanym celem. Jak to będzie, gdy odbierzesz swoją pierwszą pensję? Jak się wtedy będziesz czuć?

I pamiętaj, nigdy się nie poddawaj. Ważne, aby szukać ludzi, którzy są nam pomocni. Mają podobne cele, albo powiedzą: to nie będzie łatwe, ale rób. Pomogę ci. Wsparcie jest niezbędne.

Rozmawiała

JOLANTA ZIELAZNA

jolana.zielazna@gazetapomorska.pl

Za tydzień – idziemy na rozmowę o pracy.