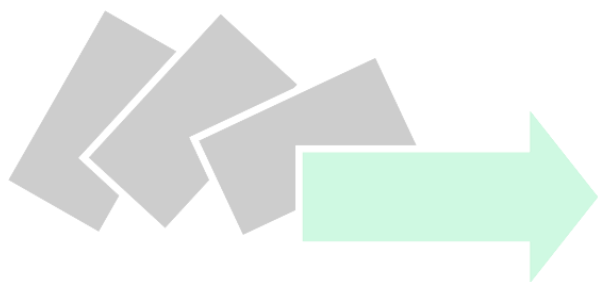


Odkrywaj – poznawaj - twórz

# Razem patrzymy w przyszłość

Poradnik dla osób bezrobotnych i poszukujących pracy





POWIATOWY URZĄD PRACY  
W RYBNIKU

Szanowni Państwo,

mimo trudnych okoliczności, w jakich przyszło nam żyć, **spełnienie, satysfakcja, sukces**, nadal są możliwe. Pojęcia te łączą się ze sobą, wynikając z siebie wzajemnie. Poprzez dokonanie tego, czego się pragnie, można osiągnąć satysfakcję i spełnienie, co samo w sobie jest sukcesem. Każdy, nawet ten z pozoru najmniejszy, można traktować jako motywację do sięgania po kolejne. Sukcesem jest to, że możemy nadal funkcjonować, chociażby w inny, dostosowany do tej odmienionej rzeczywistości, sposób.

Naszym celem jest skłonienie Państwa do refleksji nad przyszłością, którą możemy tworzyć w oparciu o wspólną wizję i osiągać pożądane efekty.

**Anna Michalczyk**



Dyrektor

Powiatowego Urzędu Pracy w Rybniku



# Zmiana

W życiu każdego z nas pojawiła się zmiana, która wpłynęła na sposób naszego funkcjonowania. Z pewnością jej nie cofniemy, ale możemy zacząć podejmować decyzje inne niż dotychczas.

Nieoczekiwany obrót wydarzeń, może być szansą, która wniesie coś nowego i pozytywnego w nasze życie.

Zmiana może być okazją rozwojową, jednak gotowy schemat na jej przyjęcie nie istnieje. Złotym środkiem jest zadawanie pytań, zarówno sobie, jak i otoczeniu. Dlaczego zmiana zaistniała?

Czego ta zmiana może mnie nauczyć?

Co o zmianie myślą inni i jak sobie z nią radzą?

„O wielkich zmianach decydują małe epizody. Jedno spotkanie, jedna książka, jedna decyzja. Potem wszystko jest już tylko konsekwencją” – Jacek Walkiewicz<sup>1</sup>.

**Co zadecydowało o zmianach w Twoim życiu?**

<sup>1</sup> Źródło internetowe



# Pierwszy krok

W reakcji na nieplanowaną sytuację, pierwszy krok bywa najtrudniejszy. Jednak konieczność dokonywania zmian jest nieodłączną częścią naszej egzystencji. W niektórych sytuacjach łatwiej nam wykazywać się elastycznością, a inne wymagają przełamania barier.

## **Jak postawić pierwszy krok?**

Człowiek posiada zdolności adaptacyjne, za sprawą których intuicyjnie reaguje na daną sytuację i próbuje dostosować się do nowych warunków. Chęć i optymizm, mogą posłużyć jako wewnętrzne drogowskazy, które pozwolą na łatwiejsze wkroczenie w zmianę. Warto także poszukać motywacji, która pozytywnie wzmocni do działania.

## **Jakie czynności sprawiają Ci radość?**

### **Czego chcesz się jeszcze nauczyć?**

Na te pytania warto sobie odpowiedzieć, dążąc do życiowej równowagi.

„Nigdy nie rezygnuj z czegoś, o czym nie możesz przestać myśleć nawet na jeden dzień” – Winston Churchill<sup>2</sup>.

## **Czy te słowa mogą być Twoją motywacją?**

<sup>2</sup> Źródło internetowe





# Cel

Przyszłości nie da się przewidzieć, można nastawić się na nią optymistycznie. Przyjąć strategię, polegającą na wyznaczaniu sobie celów, krótko i długoterminowych, do których będzie się dążyć, posługując się np. metodą **SMART**.

Zakłada ona, że cel powinien być:

S – **sprecyzowany** (jasno określony);

M – **mierzalny** (dający możliwość sprawdzenia postępów);

A – **atrakcyjny** (stanowiący wyzwanie, przynoszący korzyści);

R – **realistyczny** (możliwy do osiągnięcia);

T – **terminowy** (wskazujący termin, w którym chcemy zrealizować zadanie).

## Który cel jest zgodny z metodą SMART?

1. Od jutra zacznę ćwiczyć na siłowni, dwa razy w tygodniu, przez dwa miesiące, z pomocą trenera personalnego.
2. Zacznę ćwiczyć na siłowni.

## Jaki jest Twój cel?



# Ukryte szczęście

Składając życzenia, często używamy konstrukcji „życzę Ci zdrowia, szczęścia, pomyślności”.

**Co dla Ciebie kryje się pod hasłem „szczęście”?**

W celu odpowiedzi na pytanie, postaraj się przywołać sytuacje, w których wypowiedziane zostało przez Ciebie zdanie „Jestem szczęśliwa/y”.

Wydaje Ci się, że szczęście jest obecnie nieuchwytnie? Zastanawiasz się, jak ponownie osiągnąć ten stan? Jest ono w Twoich rękach. Dostrzec je można w codziennych czynnościach, które sprawiają Ci przyjemność. Dobrym sposobem jest wykorzystanie swoich pasji i talentów podczas wykonywania obowiązków.

Droga do szczęścia stanie się prostsza, jeśli uwierzysz w sens swoich działań. Pomocna jest także praca nad swoim nastawieniem do życia. Polega ona na rozpoznawaniu pesymistycznych myśli, analizie dowodów, na których opieramy swoje przekonania oraz interpretacji danej sytuacji w inny sposób, a nawet na podjęciu próby zakwestionowania negatywnych myśli.



# Wartość

W poszukiwaniu właściwej drogi do szczęścia, podążamy za naszymi wartościami. Najważniejsze jest jednak poczucie własnej wartości. Gdy Twoja samoocena jest wysoka, jesteś w stanie lepiej poradzić sobie w sytuacji stresowej, ponieważ poziom kortyzolu, czyli hormonu stresu w organizmie, zmniejsza się.

Poczucie własnej wartości opiera się na samoakceptacji. Każdy jest wyjątkowy i niepowtarzalny, jednak większość z nas nie dostrzega w sobie zalet. Często nie wierzymy w miłe słowa, które są do nas kierowane. Warto pamiętać, że już w momencie przyjmowania komplementu lub mówienia o sobie pozytywnie, zaczynamy budować poczucie własnej wartości.

Sposobów na podniesienie samooceny jest wiele. Szansą jest wykorzystanie własnych umiejętności i predyspozycji w różnych dziedzinach życia. W sytuacjach sprzyjających eksponowaniu swoich mocnych stron, czujemy się komfortowo. Wykraczając poza strefę bezpieczeństwa, zmniejsza się nasza pewność siebie. Znaczenie będzie miało aktywne podejście do problemu i świadomość tego, że mamy wpływ na rozwój sytuacji. Popęlnienie błędu nie musi oznaczać porażki, tylko kolejny krok w drodze do sukcesu, cenne doświadczenie.



# Kreatywność

Każdy człowiek kryje w sobie potencjał twórczy. Już jako dzieci nieświadomie działamy kreatywnie, co przejawia się w zwykłych czynnościach i zabawie. Kartka staje się samolotem, a karty do gry - domem. Warto pielęgnować w sobie tę postawę.

Wiedza i doświadczenie w połączeniu z kreatywnością, pomagają działać innowacyjnie, wykraczać poza schematy. Twórcza praca może przyczynić się do poprawy samopoczucia i wzmocnić odporność.

Kreatywnością jest także umiejętność wykorzystywania nadarzających się okazji. Codziennie otwierają się przed nami nowe możliwości. Aby je dostrzec, wzrok nie może być skierowany w przeszłość, której nie da się już zmienić.

Nie daj odlecieć swoim pomysłom.

Bądź aktywny. Trenuj swój umysł tak, aby koncentrując się na tym, co ważne, dopuszczać kreatywne myśli. Z pewnością, przełoży się to na efektywne działanie i przyniesie korzyści.





# Wsparcie

Talent, pasja, osiągnięcia, to drogocenne diamenty, które trzeba pielęgnować i wydobywać ich blask.

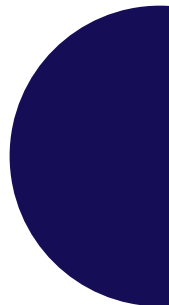
Powiatowy Urząd Pracy w Rybniku, dokłada wszelkich starań i podejmuje działania, które mają na celu zapewnienie wsparcia zarówno osobom poszukującym zatrudnienia, jak i przedsiębiorcom.

Wiele form pomocy oferowanych przez Urząd, przyczynia się do poprawy sytuacji osób, które z nich korzystają.

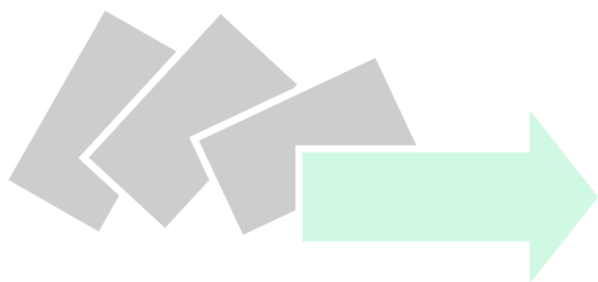
Usługi doradztwa, pośrednictwa, szkoleń, instrumentów rynku pracy, ułatwiają korzystającym z nich, poruszanie się po rynku pracy, a często samo wkroczenie w jego meandry.

Na każdym etapie planowania swojej kariery, możesz liczyć na naszą pomoc.

Wystarczy, że odpowiesz sobie na pytanie – czy i jakiego rodzaju wsparcia potrzebujesz?







POWIATOWY URZĄD PRACY  
W RYBNIKU



## Powiatowy Urząd Pracy w Rybniku

ul. Jankowicka 1  
44-200 Rybnik

tel. +48 32 42 26 095, 32 42 21 623  
e-mail: kancelaria@rybnik.praca.gov.pl