



Zaplanuj wymarzoną karierę.

Justyna ze Slow Kariery

WSTĘP

Dlaczego stworzyłam tego work-booka i jak on się Tobie przysłuży w rozwoju kariery?

Cześć.

Jestem Justyna i jakiś czas temu przekroczyłam trzydziestkę. Przed 30 brałam z rynku pracy to, co świat miał mi do zaoferowania. Co się nasunęło.

Po 30 zaczęłam od świata egzekwować to, co jest zgodne z moim poczuciem bezpieczeństwa, dobrostanem i prosperowaniem.

Zmarnowałam dość czasu, by dziś dać sobie prawo do zwracania uwagi innym na to, co ma znaczenie.

To Ty jesteś tutaj (w swojej karierze) najważniejsza / najważniejszy.

Liczy się uzmysłowienie sobie definicji swojego osobistego sukcesu, intencji, z jaką chce się pracować, misji osobistej i celu zawodowego.

Praca z tym work-bookiem polega na odpowiadaniu sobie na zadane pytania.

Niech Ci służy,

J.



DLA KOGO POWSTAŁ WORK-BOOK?

- Dla Tych, którzy czują, że się nie realizują zawodowo w obecnej pracy, która jest dla nich obciążeniem.
- Dla Tych, którzy właśnie stracili pracę.
- Dla Tych, którzy planują złożyć wypowiedzenie, zrobić sobie trochę wolnego na oddech bądź podróżowanie, by na spokojnie się zastanowić, jak chcą zarabiać na życie.
- Dla Tych, którzy chcą wrócić do pracy po dłuższej przerwie.
- Dla Tych, którzy są dopiero na początku swojej drogi zawodowej i chcieliby zacząć mądrze.



O AUTORCE

Jestem Justyna, CEO marki Slow Kariera.

Slow Kariera to marka, której misją jest inspirowanie do robienia kariery w rytmie slow – świadomej i uważnej, w zgodzie ze swoją wewnętrzną intencją i misją.

Pracuję z tymi, którzy chcą rzucić korpo (pracę dla kogoś) i stworzyć własny biznes, wyprowadzić się na wieś albo podróżować pracując zdalnie.

Organizuję twórcze warsztaty z rozwoju zawodowego oraz wytechnieniowe meet upy w piątki po pracy.

Przyświecają mi idee alterpracy i antykariery.

Czuję, że nasza praca powinna być wystarczająco dobra, by żyć wystarczająco dobre życie.

Mieszkam w Krakowie. Wiele lat mieszkałam na wsi albo podróżowałam mając swój biznes w laptopie.

Po pracy maluję obrazy metodą vedic art, zajmuję się pisanem ekspresywnym (pamiętnik, wiersze, opowiadania), kolażowaniem oraz wyszukiwaniem perełek w second handach.

Znajdziesz mnie na Instagramie pod nickiem slow_by_jot.





O SLOW KARIERZE

Slow Kariera zrodziła się 1 czerwca 2016 roku, w sąsiedztwie piania koguta i zakwitających róż, w oparciu o przekonanie, że praca może wyrażać naszą życiową misję oraz styl życia.

Sukces w rytmie slow to sukces, który nie ulega wartościowaniu i porównywaniu.

To sukces, który Ty czujesz, całą sobą / całym sobą. Jeśli tylko chcesz cieszyć się życiem i pracą, to jesteś w dobrym miejscu.

W ramach Slow Kariery przygotowuję Strategie Rozwoju Zawodowego, Strategie Marki Osobistej, zajmuję się storytellingiem oraz analizą wizerunkowo - komunikacyjną.

Możesz się do mnie zwrócić, gdy czujesz się na zawodowym zakręcie, rozpoczynasz przygodę z własnym biznesem albo chcesz usprawnić swoje funkcjonowanie w pracy na etacie (oferuję sesję job craftingowe).

To, co łączy moje usługi, to świadome i uważne podejście do swojej pracy. Niezależnie od tego, czy pracuje się na etacie czy we własnym biznesie.





**Szukasz swojej drogi
do kariery w rytmie słow?**

Pierwszy krok zrób na slovlakiera.com



Może jesteś w tym miejscu...

Po czym zorientowałam się, że nie jestem we właściwym miejscu, jeśli chodzi o rozwój i kształt mojej kariery? Pisałam. Ekspresywnie. Dziennik. Pisałam o swoich odczuciach, wrażeniach i obserwacjach. Pewnego dnia napisałam to... Treść jest jednoznaczna.

Jak będzie wyglądał moment rozstania z tym, co zabiera mi tyle życia?

Moje życie kręci się wokół spełniania oczekiwań lekko egoistycznego, na pewno sarkastycznego i zupełnie obojętnego wibracyjnie człowieka. Nawet jeśli odpoczywam, odpoczywam po to, by набrać sił. Do pracy. Pod jego chaotyczną dyrektywą.

Zastanawiam się, w którym momencie mu to powiem.

I jak. "Słuchaj... Chce odzyskać swoje życie? Wysypianie się, zanurzanie w historię, radość z dotykania natury?" A może powiem, że rozwiążę umowę? Nie umawiałam się na to, że moje życie będzie przeciekać mi przez palce. Może powinnam była założyć to z góry? Uznać, że sprzedaję jakąś część swojego życia w zamian za pieniądze, które pozwolą mi realizować się w innych aspektach?

Albo... odpoczywać od tego, co robię? To bez sensu. Sens ma tylko samodzielność, niezależność i samostanowienie, ale czy . . . mogłabym je osiągnąć w inny sposób? Które marzenia mogę spełnić teraz, kiedy mam na nie środki? Które z marzeń z dawnego życia, gdy nie było mnie stać na ich spełnianie? I to wszystko . . . zanim.

Zanim to się skończy. Zanim znów przywitam się z otwierającym, pięknym i pojemnym uczuciem przestrzeni, które pojawia się zawsze wtedy, gdy odłączam się od struktur, rutyn i spełniania czyichś oczekiwań.

Kiedy to się skończy? Dlaczego myślę o tym już dziś?

Dlaczego myślę o tym w przede dniu wiosny? A jednak myślę.

Rozmyślałam o tym, jak będzie wyglądał moment rozstania z tym, co staje się dla mnie jałowe i traci na znaczeniu.



Rozgość się.

Właśnie zbliżasz się do siebie.

slowkaria.com

MOMENT ROZSTANIA

**Jak myślisz, jak będzie wyglądał moment rozstania z tym,
co zabiera Tobie tyle życia?**

I unieszczęśliwia.

Tu mam na myśli obecną pracę / brak pracy.



DEFINICJA KARIERY

Kariera zawodowa powinna być postrzegana w sposób indywidualny, gdyż uzależniona jest od wyborów dokonywanych przez daną osobę i rozwija się na przestrzeni całego jej życia.

Tak jak wyjątkowym jest każdy z nas, tak i kariera przebiega w sposób niepowtarzalny i właściwy wyłącznie jednostce. Możemy spotkać się z różnymi definicjami kariery.

Według D. Supera, kariera zawodowa jest: „serią wydarzeń składających się na nasze życie, sekwencją zawodów i innych ról życiowych, których połączenie wyraża poziom zaangażowania danej osoby w pracę zawodową lub stanowi charakterystyczny dla niej schemat rozwoju, serie stanowisk, na których otrzymujemy wynagrodzenie lub niezajmowanych przez daną osobę od okresu młodości do okresu emerytalnego, w której stanowisko zawodowe jest tylko jednym z wielu; połączeniem ról związanych z pracą zawodową, takich jak rola ucznia, pracownika, czy emeryta, z rolami pozazawodowymi, takimi jak role w rodzinie, czy społeczeństwie.

O karierze możemy mówić tylko wtedy, gdy ktoś dąży do jej rozwoju”.



CZYM JEST DLA CIEBIE KARIERA?

Jak zdefiniujesz to słowo?



DAŻENIE

Do czego dążysz w swojej pracy?



INICJATYWA

Na ile planuję karierę aktywnie?

ZAZNACZ KRZYŻYKIEM TAM, GDZIE SIĘ ZGADZASZ

SAMOWIEDZA

- ☐ **Znam swoje najważniejsze zdolności.**
- ☐ **Znam swoje preferencje zawodowe.**
- ☐ **Potrafię określić cenione przez siebie wartości.**
- ☐ **Potrafię oszacować stan swojej wiedzy.**
- ☐ **Wiem dokąd i w jakim celu podążam w swoim życiu.**
- ☐ **Wiem jak wykorzystać swoje mocne strony w osiągnięciu celu.**
- ☐ **Wiem w jakim mieście chciałbym pracować.**
- ☐ **Znam pozycję pieniądza w swojej hierarchii wartości.**
- ☐ **Wiem ile będą kosztować moje kolejne kroki na drodze kariery.**
- ☐ **Umiem opisać swój styl pracy.**



INICJATYWA

Na ile planujesz karierę aktywnie?

ZAZNACZ KRZYŻYKIEM TAM, GDZIE SIĘ ZGADZASZ

POSZUKIWANIE INFORMACJI

- ☐ **Poszukuję, analizuję i porządkuję informacje o świecie zawodów.**
- ☐ **Szukam okazji do poznania pracy „od wewnątrz” jako praktykant lub wolontariusz.**
- ☐ **Sam inicjuję zmiany w zadaniach i obowiązkach jeśli gdzieś pracuję.**
- ☐ **Jestem świadomy trendów społecznych i ich wpływu na moją karierę zawodową.**
- ☐ **Chodzę na spotkania profesjonalistów z wybranych grup zawodowych (np. targi, prezentacje).**
- ☐ **Lubię nowe zadania i wyzwania (nawet ryzykując niepowodzenie).**



INICJATYWA

Na ile planujesz karierę aktywnie?

ZAZNACZ KRZYŻYKIEM TAM, GDZIE SIĘ ZGADZASZ

PODEJMOWANIE DECYZJI

- ☐ Mam kilka opcji rozwoju kariery zawodowej w oparciu o swoje mocne strony.
- ☐ Porównuję stanowiska pracy w wybranym przez siebie zawodzie w różnych branżach.
- ☐ Widzę wyraźnie sposób przejścia od mojej dzisiejszej sytuacji do przyszłej pracy zawodowej.
- ☐ W swoich decyzjach oprócz wiedzy i logiki potrafię słuchać również swojej intuicji.
- ☐ Decyzję wyboru ścieżki rozwoju zawodowego zawsze odnoszę do całokształtu swoich planów i wizji życiowych.
- ☐ Rezygnuję z niektórych opcji swojej kariery lecz tylko po dokładnym przemyśleniu i sprawdzeniu się w realnych warunkach.
- ☐ Ciągłe szukam alternatyw i nowych opcji dla swojej kariery zawodowej.



INICJATYWA

Na ile planujesz karierę aktywnie?

ZAZNACZ KRZYŻYKIEM TAM, GDZIE SIĘ ZGADZASZ

PODEJMOWANIE DECYZJI

- ☐ Mam kilka opcji rozwoju kariery zawodowej w oparciu o swoje mocne strony.
- ☐ Porównuję stanowiska pracy w wybranym przez siebie zawodzie w różnych branżach.
- ☐ Widzę wyraźnie sposób przejścia od mojej dzisiejszej sytuacji do przyszłej pracy zawodowej.
- ☐ W swoich decyzjach oprócz wiedzy i logiki potrafię słuchać również swojej intuicji.
- ☐ Decyzję wyboru ścieżki rozwoju zawodowego zawsze odnoszę do całokształtu swoich planów i wizji życiowych.
- ☐ Rezygnuję z niektórych opcji swojej kariery lecz tylko po dokładnym przemyśleniu i sprawdzeniu się w realnych warunkach.
- ☐ Ciągłe szukam alternatyw i nowych opcji dla swojej kariery zawodowej.



INICJATYWA

Na ile planujesz karierę aktywnie?

ZAZNACZ KRZYŻYKIEM TAM, GDZIE SIĘ ZGADZASZ

UMIEJĘTNOŚCI WYBORU I ZARZĄDZANIA KARIERĄ

- ☐ **Aktywnie szukam sposobności rozwinięcia swojego osobistego potencjału.**
- ☐ **Wiem jak należy prowadzić negocjacje płacowe z pracodawcą.**
- ☐ **W prawie każdej sytuacji umiem znaleźć sposoby na dobrą prezentację swoich zasobów.**
- ☐ **Powoli staję się ekspertem/mistrzem w interesującej mnie dziedzinie.** ☐ **Sadzę, iż potrafię się przystosować do różnych warunków i wymagań stanowisk pracy.**
- ☐ **Przyjmuję pełną odpowiedzialność za rozwój swojej drogi kariery.**
- ☐ **Potrafię w przybliżeniu oszacować swoją wartość na rynku pracy.**
- ☐ **Mam swojego przewodnika na ścieżce kariery.**



**JAK SIĘ OBECNIE CZUJESZ
Z TYM, CO ROBISZ ZAWODOWO?**



JAKIE SĄ TWOJE ZAWODOWE MARZENIA?



**DLACZEGO MARZYSZ
WŁAŚNIE O TYM?**



DEFINICJA OSOBISTEGO SUKCESU

Czym jest dla Ciebie sukces zawodowy?

Kiedy poczujesz, że został przez Ciebie osiągnięty?



WSPIERAJĄCE SENTENCJE

**Napisz kilka wspierających afirmacji,
adresowanych do siebie.**



INTECJA

Z jaką intencją chcesz pracować?

Jakie motto, chciałabyś / chciałbyś, żeby Ci przyświecało?



**CO JEST DLA CIEBIE
NAJWAŻEJSZE W PRACY?**



OSOBISTA MISJA

**Jaka jest Twoja osobista misja?
Jak czujesz swoją zawodowe powołanie?**



SENS

Co daje Ci poczucie sensu?



CEL

Jaki jest Twój cel zawodowy?



JAKIE MASZ PRZEKONANIA W ZWIĄZKU Z PRACĄ?

**Napisz, co uważasz o pracy.
Podziel się swoimi przemyśleniami związanymi
z karierą zawodową.**



TWOJA DROGA ZAWODOWA

Opisz swoją drogę zawodową.





JAKIE MASZ PRZEKONANIA W ZWIĄZKU Z PRACĄ?

Napisz, co uważasz o pracy.

**Podziel się swoimi przemyśleniami związanymi
z karierą zawodową.**



NIE WSZYSTKO STRACONE

Możliwe, że Twoje teraźniejsze odczucie nie przekreśla całego Twojego dorobku zawodowego / wykształcenia. Na pewno da się z tego jeszcze coś wykrzesać.

Zastanów się nad tym, co stanowi Twój potencjał.

Co doprowadziło Cię do miejsca, w którym jesteś?

Jak wyglądał Twój dotychczasowy rozwój zawodowy?

Jakie są Twoje osiągnięcia?



UCZ SIĘ NA BŁĘDACH

Zapisz wszystkie swoje doświadczenia, które miały negatywny wpływ na Twój rozwój zawodowy.

Nietrafione prace, stracone okazje, niepodjęte działania.



UCZ SIĘ NA BŁĘDACH

Jeszcze nie tak dawno uważałam, że zaczepienie się na chwilę w pensjonaciku pod Jasną Górą, to błąd mojego życia. Pod pewnymi względami - na pewno.

Zgodziłam się na płacę pod stołem i przeciążające obowiązki. Długo nie zauważałam, że jestem manipulowana przez miłą i olśniewającą Naryzkę.

Na długi czas zlekceważyłam zupełnie to doświadczenie. Przyczyniła się do tego pandemia, która pogrążyła branżę hotelarską.

Jakiś czas temu rozejrzałam się za pracą w hotelarstwie i zupełnie mnie olśniło. Wszystko się ułożyło w spójną i satysfakcjonującą całość.

Dostałam ofertę pracy w nowo-otwartym hotelu w Krakowie, nastawionym na podróżników.

Stabilna umowa, wolne poranki, inspirujące środowisko.

Pewnego dnia po prostu olśniła mnie myśl, że mogę również stworzyć markę, która zajmuje się konsultingiem marketingowym obiektów z klimatem.

W jednej chwili wybrałam nazwę, która będzie brzmiała - Udanego Pobytu i dobrałam ofertę. Następnego dnia znalazłam realizatorkę strony www.



UCZ SIĘ NA BŁĘDACH

Naprawdę, to wszystko zaczęło się od odpowiedzenia na jedno ogłoszenie o pracę, która nie była nawet spójna z moim wykształceniem czy zainteresowaniami.

Po prostu byłam pod ścianą.

Pod ścianą mojego częstochowskiego mieszkania, które musiałam opłacić.

Wcześniej byłam stażystką, dostałam staż z Urzędu Pracy. Pracowałam dla człowieka, który przyjmował ludzi z UP na okres stażu, by później zgodnie z regulaminem takiej współpracy z UP, zatrudnić ich i po miesiącu zwolnić.

Miał obowiązek ich zatrudnić, więc zatrudniał.

Proceduralnie zwalniał po pewnym czasie, by zaoszczędzić.

Brał po prostu nowych. Zmieniał tylko zapotrzebowanie na stanowiska, a następnie i tak kierował ich na sekretariat.

Byłam ofiarą tego procederu.

I choć jeszcze niedawno te okoliczności i traumatyczne doświadczenia wydawały mi się chaotyczne i niespójne, dziś widzę, że jednak możliwym było poukładanie je w całość.

To zależało tylko i wyłącznie od mojej inteligentnej adaptacji, zaradności i odwagi.





**Zapraszam na bloga
o przeprowadzce na wieś
i prowadzeniu biznesu
w rytmie słow.**

slowkariera.com/blog

ŚLEPY TRAF

**Jakie tymczasowe rozwiązania wybrałaś / eś dla siebie?
Dlaczego okazało się nie trafne?**



WYSZŁO NA DOBRE

Które doświadczenia na ścieżce Twojej kariery były nieprzemyślane, chybione i skutkujące stratami (przez pewien czas), ale w konsekwencji okazały się czymś, na czym można budować?



PODZIWIW / AUTORYTET

**Kogo podziwiasz za to, że pracuje tak, jak pracuje?
Kto jest dla Ciebie autorytetem w tej dziedzinie?**



INWESTYCJA

**Jakich inwestycji musisz jeszcze dokonać,
by móc realizować swoją wymarzoną ścieżkę kariery?**



A TERAZ POZWÓL SOBIE NA RADOŚĆ.

**Opisz, jak to będzie,
kiedy już znajdziesz swoją wymarzoną pracę.**



A TERAZ POZWÓL SOBIE NA RADOŚĆ.

**Opisz, jak to będzie,
kiedy już znajdziesz swoją wymarzoną pracę.**





Poznaj Slow Karierę!

www.slowkariera.com



**PO CZYM POZNASZ, ŻE
ZOSTAŁ DOKONANY
WŁAŚCIWY WYBÓR?**



**JAKIE SYGNAŁY
I SYMPTOMY SĄ DLA CIEBIE
SYGNAŁEM, ŻE DANA PRACA
NIE JEST DOBRA?**



**CZEMU WCZEŚNIEJ NIE
WYCHODZIŁO CI Z PRACĄ?**



WZMACNIAJĄCE RUTYNY

Jaka będzie Twoja rutyna przed pracą, a jaka po pracy?





Łączysz pracę na etacie oraz własny biznes / projekt po godzinach?

To wyzwanie!

Zapraszam Cię do współpracy, dzięki której
poukładasz swoje obowiązki, oszczędzisz
czas i będziesz się sprawdzać w każdej roli.

slowkariera.com



ODPOCZYNEK

W jaki sposób będziesz odpoczywać od tej pracy?



**CZEGO BĘDZIE CI BRAKOWAŁO,
KIEDY STRACISZ TĘ PRACĘ?**



WIZJA MNIE W WYMARZONEJ PRACY

Kim jesteś?

Za co jesteś ceniona / ceniony?

Co daje Ci spełnienie?

Dlaczego czujesz się zrealizowana / ny?

Jak jesteś ubrana / ny?

Jaka sceneria towarzyszy Twojej pracy?



JAKIE ŻYCIE CHCESZ ŻYĆ?

Jak chcesz przeżyć swoje życie?

Jakim życiem chcesz żyć?

Na co sobie pozwaląć, na co mieć czas?



**JAK CHCESZ SIĘ CZUĆ
W TEJ PRACY?**



rozkwitanie



**CZEGO CHCESZ DOŚWIADCZAĆ
W TEJ PRACY?**



**JAKIE SWOJE KOMPETENCJE
I NAJLEPSZE CECHY BĘDZIESZ
IMPLEMENTOWAĆ
DO TEJ PRACY?**



MOJE WYMARZONE MIEJSCE PRACY

**Wymień maksymalną ilość szczegółów, zaczynając
od miejsca, tego co widzisz za oknem, poprzez kolor zasłon
i drobiazgi, które stoją na biurku.**

**Poczuj w jakim miejscu chcesz spędzać czas,
jak chcesz się tam czuć?
Czym chcesz się tam zajmować?**



RELACJE I ENERGIA

Jakie relacje chcesz tworzyć pracując z ludźmi?

**Co chcesz po sobie zostawić w miejscach
z których odchodzisz?**

Jakie skojarzenia, uczucia, jaką energię?





WARUNKI NIEZBĘDNE DO ROZWOJU MOJEJ KARIERY

Co musisz jeszcze osiągnąć?

**Jakie okoliczności się muszą ziścić, żebyś była / był
tam, gdzie pragniesz?**



ZMIANA / KONSTYNUACJA / WYKLUCZENIE

Co chcę przestać robić w pracy?

Czego chcę robić mniej w pracy?

Co chcę kontynuować w pracy?

Co nowego chcę zacząć robić w pracy?



**Z KIM SIĘ DZIELISZ SWOIMI ODCZUCIAMI,
JEŚLI CHODZI O TWOJĄ PRACĘ?
PRACUJESZ Z KIMŚ NAD TYMI TEMATAMI?**



**DO KOGO SIĘ ZGŁOSISZ, JAK BĘDZIE CIĘŻKO?
MASZ NA TO PRZEZNACZONY BUDŻET?**



WYMAGANIA

Odpowiedz sobie na pytania dotyczące konkretnych wymagań, jakie masz wobec swojej pracy:

- **Jakie warunki pracy mnie interesują? (Praca etatowa, własna działalność, praca zdalna.)**
- **Jakie branże mnie interesują?**
- **Na jakich stanowiskach chcę pracować?**
- **Czego nie zaakceptuję?**
- **Jakie propozycje pracy zaakceptuje i dlaczego?**
- **Jakie są moje warunki finansowe?**



PLAN DZIAŁANIA

**Co zrobisz i do kiedy, żeby przybliżyć się do swojej
wymarzonej kariery?**



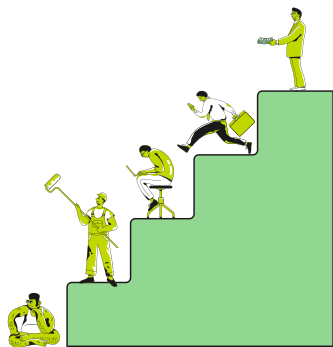
NOTATKI



PYTANIA, KTÓRE SIĘ URODZIŁY PODCZAS PRACY Z WORK-BOOKIEM



OLŚNIENIA



PRZEMYŚLENIA



PODSUMOWANIE

Mam nadzieję, że praca z powyższymi tematami dała Ci do myślenia. Niezależnie od tego, ile czasu straciłeś / straciłaś, liczy się tylko to, że już więcej nie chcesz go tracić.

Zmiana na adekwatne i wystarczająco dobre wymaga zatrzymania, wglądu, uświadomienia, konfrontacji i . . . uznania tego (czasu, możliwości), co nieodwracalnie się straciło.

Tym work-bookiem daję Ci okazję do tego, by spotkać się ze sobą w ciszy, skupieniu i ukierunkowaniu na działanie.

Będzie mi bardzo miło, jeśli podzielisz się ze mną odczuciami po przerobieniu tego work - booka.

Zapraszam Cię także na mojego bloga slowkariera.com/blog, gdzie piszę o tworzeniu autorskiej marki w rytmie słow, byciu cyfrową nomadką, łączeniu etatu i biznesu oraz życiu na wsi.

Życzę Ci twórczych efektów i poczucia bycia wynagradzaną / wynagradzanym.



Justyna Poluta

Właścicielka



698 577 659



Zimnowoda



justyna@slowkariera.com



slowkariera.com



WZNOSZĘ TOAST ZA CIEBIE

