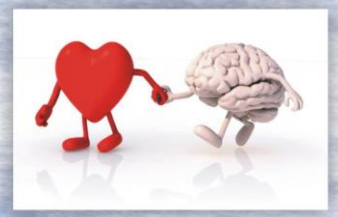


### **Cytat na dziś:**

***„Kariere robi się z dwóch powodów - dla siebie i dla innych.  
Nawet, jeśli chcesz śpiewać, bo to kochasz, to i tak potrzebujesz kogoś,  
kto chciałby cię słuchać.”***

Andrea Bocelli



### **Praca zawodowa jako wartość**

Jeśli spojrzeć na karierę zawodową jak na podróż, można w niej dostrzec trzy podstawowe elementy: zainteresowania, zdolności i wartości. Zainteresowania mówią nam, w jakim kierunku się posuwać, zdolności – jak długo trzeba będzie pracować dla osiągnięcia ostatecznego celu, wreszcie wartości – czy w ogóle warto tę podróż podejmować.

Wartości mogą mieć różne znaczenie w zależności od człowieka. Niektóre związane są z ideałami, które są dobre same w sobie – nazywa się je wartościami bezwzględnymi. W innych wartościach chodzi o sposób zachowania i stosunek do innych ludzi – są to wartości instrumentalne. Wartości zmieniają się wraz z wiekiem, doświadczeniem i sytuacją życiową. Ocena własnej hierarchii wartości jest elementem strategii określania prawidłowych wyborów życiowych, służy rozwojowi samoświadomości człowieka, szczególnie przydatnej w kształtowaniu motywacji do pracy. Pojęcie wartości jest wieloznaczne i trudne do zdefiniowania. Intuicyjnie można je odnieść do dążeń i pragnień, są też definiowane, jako zasady, normy i przekonania. Przejawiają się w dążeniu do lub unikaniu pozyskania dóbr. Mogą to być dobra materialne – np. pieniądze, samochód, dom lub niematerialne – np. prestiż, władza, stabilizacja. Człowiek dokonując wyborów zawodowych często wartościuje korzyści wynikające z pracy w określonym środowisku, branży, czy zawodzie. Aspiracje natomiast najczęściej definiuje się, jako plany, skłonności, dążenia, zamiary z silnie umotywowanym postulatem realizacji. Można je opisać również jako dążenia, zamierzenia, pragnienia, życzenia, potrzeby i zainteresowania jednostki, które planuje ona realizować w przyszłości, które wpływają na jej zachowania i plany oraz warunkują jej dalszą drogę życiową, a które warunkowane są czynnikami natury psychologicznej, socjologicznej i pedagogicznej.

Istnieje niezaprzeczalny związek między aspiracjami, wyznawanym systemem wartości, potrzebami, kompetencjami a obranym rodzajem kariery.

### **Dlaczego jeszcze warto pracować?**

-Poznasz nowych ludzi, kolegów, koleżanki

Wielu z nas znajduje sobie w pracy osoby godne zaufania, z którymi nawiązuje kontakt po godzinach. Miło widzieć w swoim pracowniczym otoczeniu kogoś, kto się do nas uśmiechnie, posłuży dobrą radą, rozumie specyfikę wykonywanego przez nas zawodu.

- Uśmiechasz się

Praca może dostarczyć okazji do uśmiechu – w pracy i w drodze do niej na pewno uśmiechasz się więcej razy, aniżeli w domowym zaciszu. Czy to w momencie kontaktu z klientem, a może przy zabawnych sytuacjach w pracy z dziećmi? Nieważne, śmiech to zdrowie!

- Konfrontujesz swój punkt widzenia z innymi osobami

Wielu z nas pracuje w zespole, możemy zasięgnąć ich opinii, skonsultować pewne kwestie, a również uzyskać informację zwrotną na temat swojej pracy, ale także – jeśli jesteśmy z kimś w bliższych relacjach – w dziedzinach wykraczających poza życie zawodowe.

- Dowiadujesz się nowych rzeczy

Praca może ułatwić dostęp do nowych źródeł wiedzy – same odpowiedzi na pytania takie, jak „gdzie się o tym dowiedziałeś?” czy „co mogę z tym zrobić?” mogą się okazać pomocne. Zwłaszcza w sprawach dotyczących rozwoju osobistego i zawodowego mamy możliwość wymiany informacji o wartej uwagi literaturze czy szkoleniach.

- Realizujesz potrzebę przynależności

Człowiek odczuwa silną potrzebę przynależności i woli identyfikować się z jakąś grupą (również zawodową) np. nauczycieli, informatyków czy pracowników tego konkretnego miejsca.

- Rozmawiasz z dorosłymi i stymulujesz się intelektualnie

Praca z dorosłymi ludźmi zawsze będzie dla nas możliwością do stymulacji. Jeśli nie pracujemy, nasz kontakt może być ograniczony do dzieci lub ograniczonej liczby ludzi w naszym otoczeniu, a warto otwierać umysł na różne sytuacje.

- Żyjesz według rytmu

Praca nadaje naszemu życiu rytm. Szereg obowiązków zawodowych uczy nas między innymi samodyscypliny, odpowiedzialności i systematyczności. W miarę zdobywania doświadczenia zawodowego powiększamy naszą wiedzę oraz umiejętności, co z kolei przekłada się na wzrost poczucia własnej wartości.

- Wyładowujesz się w pracy

Praca może być wentylem bezpieczeństwa dla Twojego gniewu czy innych niekorzystnych emocji. Niekiedy możemy je przekuć na działanie, innym razem praca pomoże nam poradzić sobie z trudnymi przeżyciami.

-Jesteś obiektywnie oceniana/oceniany

Szef czy współpracownicy oceniają Cię inaczej niż bliskie osoby. Brana jest pod uwagę m.in. Twoja efektywność i zaangażowanie, aniżeli domowe niesnaski sprzed tygodnia. Twój obraz siebie jest dzięki temu bardziej złożony.

-Zarabiasz pieniądze

Niezależnie od tego na ile jesteś z wypłaty usatysfakcjonowany czy usatysfakcjonowana – to nie pracując, pieniędzy raczej nie zdobędziesz. Dzięki zarabianym pieniądząom nie tylko utrzymujemy przy życiu swój organizm ale także spełniamy marzenia, rozwijamy zainteresowania, czy budujemy rodzinę. Brak pracy zarobkowej ogranicza więc nie tylko nasze podstawowe potrzeby życiowe ale wpływa również negatywnie na rozwój naszej osobowości.

- Zapobiegasz otyłości

Ruszamy się w drodze do pracy – np. spacerując czy jeżdżąc rowerem i staramy się dbać o linię wiedząc, że podlegamy ocenie zewnętrznej.

- Bardziej dbasz o swój wygląd

Kiedy trzeba wyjść do pracy ubierzemy się inaczej, niż spędzając czas w domowym zaciszu. U kobiet ma to szczególnie duże znaczenie, ale nie tylko! Mężczyźni również przywiązują wagę do prezentowania się.

- Zapobiegasz depresji

Według badań większe zagrożenie depresją mają kobiety opiekujące się dziećmi, niż te, które mają zarówno dzieci, jak i pracę zawodową. Oczywiście wszystko zależy od relacji rodzinnych i pracowniczych, natomiast prawdą jest, iż praca stanowi sieć wsparcia.

Jak widać, warto pracować z bardzo wielu powodów. Czasem dobrze jest spokojnie przeanalizować korzyści płynące z bycia obecnym w strefie zawodowej. Na pewno wpłynie to pozytywnie na nasze postrzeganie tego, co robimy na co dzień. Zastanów się, co dla Ciebie będzie najważniejszym atutem w pracy zawodowej? Dlaczego według Ciebie warto pracować?

Wg Edgara Schein`a psychologa i badacza kultury organizacji każdy z nas ma tzw. „kotwice”, czyli kluczowe wartości, które wpływają na naszą motywację. Bez nich usychamy i wypalamy się.

Test Kotwic Scheina znajdziesz w kilku miejscach w sieci, ja zamieszczam go w załączniku. Jeśli chcesz, możesz go zrobić by przekonać się co Ciebie motywuje. Pamiętaj, nie traktuj testu śmiertelnie poważnie 😊

**Magdalena Gajerska-Kozak**

**Źródło:**

Pakiet edukacyjny wspierający pracę doradców zawodowych Akademickich Biur Karier;  
Szczecin 2015r.

A.Paszkowska-Rogacz, Warsztat pracy europejskiego doradcy kariery zawodowej, Warszawa 2002, s. 104–109.

K. Musialska, Aspiracje życiowe młodzieży stojącej u progu dorosłości, Kraków 2010, s. 14.