

# BILANSOWANIE KOMPETENCJI W SYTUACJI POSZUKIWANIA PRACY

**Andrzej Zbonikowski**

(Katedra Psychologii AHE, ŁFDK)

**Monika Zabrocka**

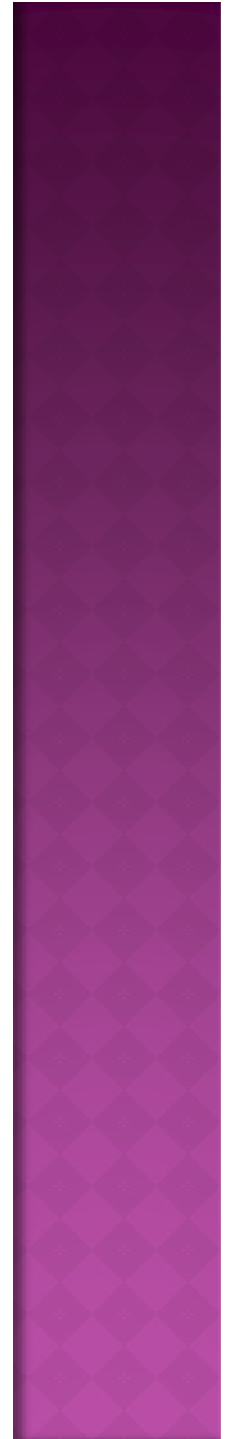
(Centrum Kształcenia Podyplomowego, ŁFDK)

# CZYM JEST BILANS KOMPETENCJI?

## **Bilans kompetencji -**

proces poszerzania wiedzy o sobie przy udziale merytorycznego wsparcia doradcy zawodowego oraz innych specjalistów w budowaniu ścieżki edukacyjnej i zawodowej.

- ◉ Francuska metoda poradnictwa indywidualnego, oparta na rozszerzonej diagnozie klienta.



# ZAŁOŻENIA METODY B.K.

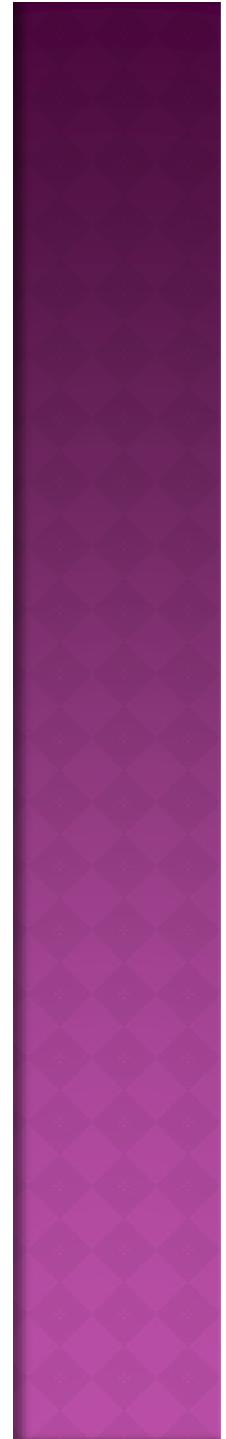
- ◉ Analiza osoby poprzez trzy obszary kompetencji - tzw. **tryptyk kompetencji**:
  1. Umieć być (wiedza o sobie)
  2. Umieć wykonywać (umiejętności)
  3. Wiedza:
    - teoretyczna,
    - proceduralna („wiem jak”),
    - praktyczna („sprawdziłem jak”),
    - „know how”.

# CELE BILANSU KOMPETENCJI

- ◉ Poszerzenie i pogłębienie wiedzy o sobie; nabycie umiejętności poznawania siebie.
- ◉ Analiza doświadczeń zawodowych i wypracowanie (z pomocą doradcy) ZDYSTANSOWANEGO wizerunku siebie samego.
- ◉ Uzyskanie całkowitego spojrzenia na siebie i swoją sytuację zawodową, w sposób motywujący do reagowania na szanse i możliwości pracy.

## Przeprowadzany bilans :

- ⦿ realizowany jest za zgodą i na rzecz osoby bilansowanej,
- ⦿ może być udostępniany pracodawcy (za zgodą klienta, który decyduje o formie przekazania syntezy),
- ⦿ nie może być przyczyną zwolnienia z pracy.

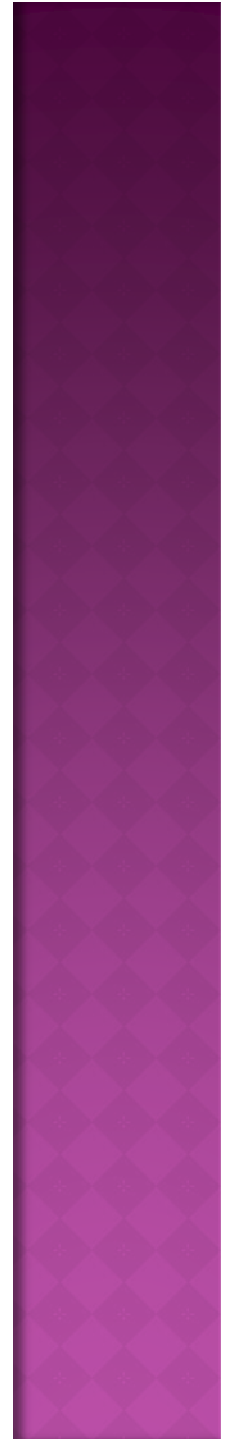


# TREŚĆ BILANSU

- ◉ Zebranie wszystkich doświadczeń zawodowych i społecznych
- ◉ Dokonanie ich ponownej lokalizacji w czasie
- ◉ Rozważenie przeszłości społecznej i zawodowej
- ◉ Wskazanie i określenie osiągnięć stanowiących KAPITAŁ
- ◉ Porównanie cech osoby klienta z rzeczywistością świata pracy
- ◉ Określenie możliwości i kierunku zmian.

# EFEKTY BILANSU

- ◉ Identyfikacja potencjału osobistego.
- ◉ Sformułowanie celów oraz określenie ich hierarchii.
- ◉ Określenie planów/strategii działania.
- ◉ Wyzwolenie procesu zmiany do podjęcia nowej roli zawodowej.
- ◉ Poznanie informacji o środowisku zawodowym w powiązaniu z cechami osobistymi i celami.



# AUTOBILANSOWANIE KOMPETENCJI W SYTUACJI POSZUKIWANIA PRACY

## Cel:

- samodzielne stworzenie wizerunku własnych kompetencji - etap wstępny do bilansu przeprowadzanego z doradcą;
- poznanie siebie i uporządkowanie działań w okresie poszukiwania pracy.
- Podstawowy środek działań:  
Opis siebie z pozycji zewnętrznego obserwatora.

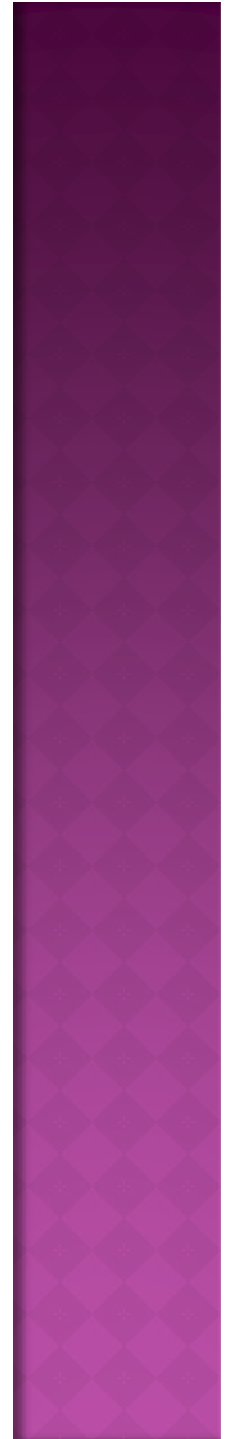


# PSYCHOLOGICZNE OBSZARY AUTOBILANSOWANIA

## 1. Emocje

- Co odczuwam w obecnym sytuacji życiowej?
- Czy pojawia się nastrój depresyjny?
- Czy emocje są wyrażane na zewnątrz? Czy emocje są werbalizowane?
- Czy daję sobie prawo do odczuwania przykrych emocji?
- Czy nie rozczulam się nad sobą?

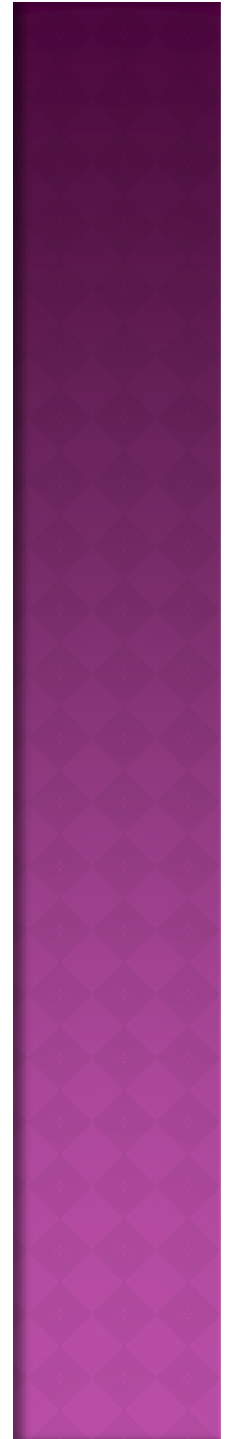
- Bilans emocji przyjemnych i przykrych.
- Poszukanie źródeł emocji.
  
- Próba oceny rodzaju stresu (mobilizujący, paraliżujący) i poziomu stresu (skala 1-10).
  
- Sposoby radzenia sobie ze stresem (paliatywne, nastawione na problem) - jakie są znane, a jakie stosowane?



## 2. Jakie jest moje myślenie o sobie i swojej sytuacji?

- Czy obwiniam siebie za zaistniałą sytuację?
- Czy daję sobie prawo do porażek?
- Czy wierzę w swoje możliwości?
- Na ile sytuacja mnie przytłacza, a na ile mobilizuje do działania?
- Czy przejawiam symptomy wyuczonej bezradności?
- Czy potrafię myśleć konstruktywnie (optymistycznie)?  
Czy mam fatalistyczne nastawienie do rzeczywistości?

- Jak definiuję siebie jako pracownika? Jaki priorytet nadaję pracy?
- Jakie potrzeby zaspokajam poprzez pracę?
- Czy brak pracy wpłynął na moje poczucie własnej wartości?
- Czy jestem skłonny podjąć pracę ciesząc się mniejszym prestiżem społecznym niż dotychczasowa praca?
- Czy udaje mi się zachować dystans do siebie?
- Czy myśleniem o sobie i sytuacji - pomagam samemu sobie?



# MOTYWACJA DO ZMIANY

- ◉ Kto mógłby mi pomóc w określeniu własnych dalszych działań?
- ◉ Czy moje plany na najbliższy czas opieram na znajomości siebie i własnych priorytetów?
- ◉ Czy zarządzam swoimi emocjami w sprzyjający mi sposób? (wyrażam i kontroluję swoje obawy, kontroluję fatalistyczne myślenie, staram się otworzyć na zmianę, koncentruję się na zasobach)

# ANALIZA SWOT - JAKO PRAKTYCZNE NARZĘDZIE SAMOPOZNANIA I PROJEKTOWANIA ZMIANY

- ⦿ 1. Moje zasoby
- ⦿ 2. Moje ograniczenia
- ⦿ 3. Szanse
- ⦿ 4. Zagrożenia

