

„Ready to start” - dziś o doradztwie zawodowym, kompetencjach, karierze zawodowej i nie tylko... rozmawiamy z Panią Renatą Fijałkowską.



FERI: Dzień dobry Pani Prezes, Pani wieloletnie doświadczenie zawodowe w obszarze pracy z młodzieżą, tworzeniem wielu ścieżek rozwoju skłania nas do pytania jakie są kluczowe kroki w budowaniu kariery, które równocześnie przyczyniają się do zwiększenia ogólnej satysfakcji życiowej?

Renata Fijałkowska: Dzień dobry, praca z młodzieżą to absolutnie moja misja. W trakcie wszystkich dotychczasowych doświadczeń to ta ścieżka mojej działalności zdecydowanie daje napęd. Wracając do pytania, moim zdaniem najważniejsze są 4 kroki w budowaniu kariery zawodowej, które równocześnie przyczyniają się do zwiększenia ogólnej satysfakcji życiowej.



1

Zapraszamy do wywiadu z Panią Renatą Fijałkowską Prezes Fundacji Rozwoju Społecznego i Profilaktyki DIALOG, która jest znakomitym psychologiem, doradcą zawodowym oraz coachem kariery. Od 20 lat zarządza zespołami, buduje porozumienia i inspiruje do zmiany. Ponadto, pełni rolę menedżera projektów, a jako kierownik Zespołu Zamiejscowego w Oświęcimiu Wojewódzkiego Urzędu Pracy w Krakowie, angażuje się w tworzenie perspektyw zawodowych dla młodzieży. Jej wszechstronne doświadczenie i wiedza są nieocenione w budowaniu ścieżek zawodowych dla osób młodych, inspirując je do osiągania sukcesów w życiu zawodowym. Renata Fijałkowska jest nie tylko mentorem, ale również wzorem do naśladowania dla tych, którzy dążą do realizacji swoich zawodowych celów. Jej pasja i zaangażowanie w rozwój społeczny sprawiają, że jest niezastąpionym liderem w dziedzinie kariery i rozwoju osobistego.



Współfinansowane przez
Unię Europejską



Po pierwsze warto określić cele i wartości osobiste. Zrozumienie, co jest dla Ciebie naprawdę ważne w życiu i jakie cele chcesz osiągnąć zawodowo może być kluczem do satysfakcji w życiu i w pracy.

Po drugie to warto zadbać o stałe kształcenie się, rozwój osobisty i zawodowy. Inwestycja w naukę nowych umiejętności, zdobywanie wiedzy i doświadczenia, podnoszenie swoich kompetencji - to pozwoli Ci rozwijać się zarówno zawodowo, jak i osobiście.

Po trzecie to – budowanie relacji. Rozwijanie sieci kontaktów zawodowych, mentorstwo i współpraca z innymi ludźmi z pewnością przyczyni się do zdobycia wsparcia, inspiracji i nowych możliwości. Po czwarte – zachowanie równowagi. Dbanie o równowagę między pracą a życiem osobistym, znalezienie czasu na rodzinę, przyjaciół, hobby i relaks pozwoli uniknąć wypalenia zawodowego a przez to wpłynie na Twoje dobre samopoczucie.

FERI: *Szczególnie ten ostatni krok, to chyba krok, który wszystkim nam jest szczególnie bliski. Warsztaty z równowagi zawodowej pewnie każdemu by się przydały, nie tylko młodym, tak aby znajdować wspomnianą satysfakcję z życia zawodowego i prywatnego. Zatem czy istnieją specyficzne strategie, które pomagają w zachowaniu równowagi między życiem zawodowym a prywatnym, zwłaszcza w świecie, gdzie granice te stają się coraz bardziej płynne?*

Renata Fijałkowska: Zachowanie równowagi między życiem zawodowym a prywatnym można osiągnąć poprzez



planowanie i organizację czasu. Określenie priorytetów, ustalanie klarownych celów oraz wyznaczanie czasu na pracę i odpoczynek może ułatwić sprawę. Często jednak mamy trudności z ustalaniem granic, czyli określaniu czasu przeznaczanego na pracę oraz czasu wolnego, a także wyznaczenie granic dotyczących pracy poza godzinami pracy.

To samo dotyczy relacji. Kluczem do równowagi jest świadomość własnych potrzeb oraz dbanie o siebie. To co jest równie ważne to regularna aktywność fizyczna, zdrowa dieta, sen i relaks, co pozwala utrzymać dobre samopoczucie i energię do działania. Pamiętajmy jednak, że granice dotyczą zarówno nas samych jak i ludzi, którzy nas otaczają. Złe relacje, nadużycia, manipulacje to obszary którymi w pierwszej kolejności warto się zająć.

FERI: *Przechodząc do rynku pracy, który w ostatnich latach zmienia się bardzo i w palecie swoich kolorów daje coraz to nowe możliwości, czy mogłaby Pani wskazać, które nowe zawody lub branże wydają się obiecujące z perspektywy satysfakcji zawodowej i dlaczego?*

Renata Fijałkowska: Co do obiecujących zawodów i branż, te związane z technologią, zdrowiem, ochroną środowiska czy innowacjami mogą być szczególnie atrakcyjne z perspektywy satysfakcji zawodowej, ponieważ często pozwalają na tworzenie pozytywnego wpływu na społeczeństwo i środowisko naturalne. Warto pamiętać, że w uczymy się przez całe życie i w obecnych czasach nie warto przywiązywać się tylko do jednego zawodu. Zawód można zmienić i warto to robić, jeśli czujemy się wypaleni zawodowo a pojawia się przestrzeń do rozwoju lub lubimy wyzwania. Rynek pracy cały czas jest chłonny i elastyczny, ale ma coraz większe wymagania. Obiecujące jest to, że tworzą się ciągle mechanizmy wspierania rozwoju zawodowego chociażby poprzez projekty takie jak systemy bonowe.

FERI: *W takim razie w jaki sposób osoby wchodzące na rynek pracy mogą identyfikować zawody i branże, które będą im dostarczać największą satysfakcję?*

Renata Fijałkowska: Osoby wchodzące na rynek pracy mogą identyfikować zawody i branże, które będą im dostarczać największą satysfakcję przez zastanowienie się nad swoimi zainteresowaniami, pasjami, mocnymi i słabymi stronami oraz wartościami. To w pierwszej kolejności



pozwole im i określić, jakie zawody mogą najlepiej odpowiadać ich preferencjom, kompetencjom na tu i teraz. Niezwykle ważne jest też badanie rynku pracy, śledzenie trendów w różnych branżach, analiza ofert pracy i rozmowy z osobami pracującymi w interesujących ich dziedzinach. To pozwoli lepiej zrozumieć wymagania i możliwości na rynku pracy.

Młodzi ludzie często decydują się na wolontariat, staże w organizacjach i firmach. Praktyki zawodowe już w trakcie nauki zawodu pozwolą im zdobyć praktyczne doświadczenie i lepiej poznać swoje preferencje, ale też zdecydować, czy wizja tzw. „pracy marzeń” pokrywa się z praktyką.

FERI: Obserwując rynek pracy, rozwój technologii zadajemy sobie pytanie jakie umiejętności i kompetencje będą najbardziej wartościowe na przyszłym rynku pracy i jak można je rozwijać już teraz?

Renata Fijałkowska: Przyszły rynek pracy już nie jest tak odległy jak kiedyś. Budzimy się i dowiadujemy się, że mamy nowe technologie a zawody przyszłości stają się zawodami teraźniejszości. Warto nadal inwestować w rozwój umiejętności technologicznych. Znajomość narzędzi i platform cyfrowych, programowania, analizy danych czy sztucznej inteligencji. Na wartości nie tracą a wprost przeciwnie, nadal są cenne umiejętności miękkie- komunikacja, współpraca, kreatywność, rozwiązywanie problemów czy przywództwo. Świat się zmienia i rynek pracy też, dlatego cenną umiejętnością są zdolności adaptacyjne, czyli elastyczność, gotowość do nauki i adaptacji do zmian, umiejętność pracy w zespole wielokulturowym i zdalnej pracy. Rozwijanie tych umiejętności można zacząć w każdej chwili. Mamy coraz więcej ogólnie dostępnych narzędzi, platform edukacyjnych, projektów, w których warto brać udział.

FERI: W jaki sposób planowanie kariery zawodowej powinno się zmienić, aby odzwierciedlało zmieniające się środowisko pracy i pojawianie się nowych zawodów?

Renata Fijałkowska: Oczywiście, możemy rozmawiać o tym. Zmieniające się środowisko pracy wymusza nowe podejścia do planowania kariery zawodowej. Doradcy

**READY
TO
START**

4



zawodowi muszą być bardziej elastyczni i dostosowywać się do powstających nowych zawodów oraz technologii. To oznacza konieczność regularnej aktualizacji wiedzy oraz umiejętności, aby skutecznie wspierać klientów w dynamicznym rynku pracy. Planowanie kariery już nie polega tylko na wyborze jednego kierunku, ale na ciągłym dostosowywaniu się do zmian i poszukiwaniu nowych możliwości rozwoju zawodowego. Nowocześni doradcy zawodowi powinni być bardziej partnerscy w swoim podejściu do klientów. Powinni działać jak mentorzy, wspierając swoich klientów w identyfikowaniu ich pasji, umiejętności i celów zawodowych. Oprócz tego, doradcy powinni być dobrze zorientowani w trendach rynkowych i umiejętnie przekazywać wiedzę na temat nowych zawodów oraz możliwości rozwoju zawodowego.



Współfinansowane przez
Unię Europejską



IMPULSI
EST 2000

Ważne jest także, aby potrafili wykorzystać nowoczesne narzędzia i technologie, takie jak platformy online czy analizy danych, aby lepiej dopasować ofertę zawodową do indywidualnych potrzeb klienta.

Ostatecznie, kluczem do sukcesu jest empatia i zdolność do budowania trwałych relacji z klientami, wspierając ich w każdym etapie kariery zawodowej.

FERI: *Jakie narzędzia i zasoby Pani zaleca dla osób, które chcą samodzielnie planować swoją karierę, biorąc pod uwagę dynamiczne zmiany w zawodach i branżach?*

Renata Fijałkowska: Ja osobiście nadal jestem fanką portali z ofertami pracy oraz aplikacji takich jak LinkedIn, które umożliwiają śledzenie ofert pracy, analizę trendów na rynku pracy oraz budowanie sieci kontaktów zawodowych. Polecam zbilansować swój czas i słuchać webinarów, podcastów. Zaciekawienie może być pierwszym krokiem do zmiany. Dostępne są w internecie kursy i szkolenia z różnych dziedzin, które pozwalają na rozwijanie umiejętności zgodnych z wymaganiami rynku pracy. Polecam również nawiązanie współpracy z mentorami, coachami kariery i doradcami zawodowymi i z nimi zweryfikować i zbudować swoje portfolio oraz ścieżkę rozwoju.

FERI: *Jaki jest Pani przekaz dla młodych osób, którzy chcą budować swoją karierę w sposób zrównoważony i z myślą o długoterminowej satysfakcji*



Renata Fijałkowska: Dużo swojego życia zawodowego poświęcam młodzieży. Może dlatego, że widzę w nich siebie. Wiele lat zajęło mi szukanie pracy marzeń. Za każdym razem, gdy podejmuję się nowego wyzwania myślę, że to jest właśnie to, a jednak nadal poszukuję. Z doświadczenia też wiem, że zmapowanie swoich talentów z doradcą zawodowym, psychologiem czy coachem pomaga. Kiedy rozmawiam z młodzieżą słyszę jak często myślą stereotypami np. praca dla mężczyzn czy tylko dla kobiet.

Te czasy już dawno minęły. Możecie być kim chcecie!

Bądźcie otwarci na zmiany. Świat pracy dynamicznie się rozwija, dlatego ważne jest, aby być elastycznym i gotowym do nauki, zdobywania wiedzy, umiejętności i ciągłego poszukiwania. Słuchajcie swojego serca.

Wybierajcie ścieżki zawodowe zgodne z waszymi pasjami, wartościami i zainteresowaniami, co pozwoli czerpać Wam radość z wykonywanej pracy. Jeśli nie czujesz się dobrze w tym co robisz, szukajcie dalej. Życie zawodowe nie kończy się na pracy w jednym miejscu. Jeśli zawód wybraliście pod wpływem rodziców, rówieśników i nie widzicie w nim pasji, szukajcie siebie i dokonujcie zmiany zanim się zmęczycie zmuszaniem się do nauki i pracy w tym zawodzie. Dbajcie o kontakty zawodowe i mentorskie, bo to one będą cenne w trudnych chwilach. Dbajcie o równowagę. Pamiętajcie, że sukces zawodowy nie musi oznaczać rezygnacji z życia prywatnego i pasji. Szukajcie w swoim otoczeniu ludzi z pasją, pytajcie i doświadczajcie. Bądźcie o krok przez zmianą. Nie dajcie się zasufladkować i dbajcie o siebie.

FERI: *Bardzo dziękujemy za wszystkie wskazówki i poświęcony czas. To było niezmiernie ciekawe doświadczenie. Liczymy, że projekt „Ready to start” spotka się z zainteresowaniem!*

Renata Fijałkowska: *Cała przyjemność po mojej stronie. Życzę Państwu pięknego projektu, owocnych dyskusji i zapraszam serdecznie do Oświęcimia. Projekty takie jak „Ready to start” to gwarancja naszego rozwoju i rozwoju kolejnych pokoleń. Bardzo chętnie włączę się w kolejne działania. Bardzo dziękuję za zaproszenie i do zobaczenia.*

FERI: *Miło nam to słyszeć i obiecujemy pojawić się w Oświęcimiu już niebawem. Do zobaczenia.*

**READY
TO
START**

6



Wywiad został zorganizowany w ramach projektu „Ready to start” (nr 2023-1-PL01-KA210-VET-000153013). Projekt jest współfinansowany ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Unia Europejska ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.

Wszystkie rezultaty wypracowane w ramach projektu „READY TO START” udostępniane są na zasadzie otwartych licencji (CC BY-SA 4.0 DEED). Można z nich korzystać bezpłatnie i bez ograniczeń. Kopiowanie lub przetwarzanie tych materiałów w całości lub w części bez zgody autora jest zabronione. W przypadku wykorzystania rezultatów niezbędne jest podanie źródła finansowania oraz jego autorów.



Współfinansowane przez
Unię Europejską



IMPULSI
EST 2000