

Pozytywne aspekty stawiania celów zawodowych

Prowadząc zajęcia warsztatowe w liceum ogólnokształcącym, w klasie II i III często zadaję młodym ludziom pytanie: czy warto jest planować swoją przyszłość zawodową, stawiać sobie cele zawodowe?

Odpowiedź na to pytanie nie jest tak oczywista, jak mogłoby się nam dorosłym wydawać.

Część uczniów zdecydowanie popiera konieczność stawiania sobie celów zawodowych. Jest też dosyć pokaźna grupa uczniów, którzy nie widzą takiej potrzeby, mówiąc, że to ich wręcz ogranicza i nie pozwala działać w sposób spontaniczny, co jest dla nich ważną wartością.

W niniejszym opracowaniu przedstawię pozytywne aspekty stawiania celów zawodowych.

Na początek cytaty z książki „Alicja w krainie czarów”:

„Czy mógłbyś mi uprzejmie powiedzieć, którędy mam pójść? - To zależy w znacznej mierze od tego, gdzie chciałabyś dojść. - Właściwie wszystko mi jedno... - rzekła Alicja - Więc wszystko jedno, którędy pójdziesz - zawyrokowało Kocisko - ... byleby gdzieś dojść - dokończyła Alicja - Co do tego, nie ma obawy - wystarczy iść odpowiednio długo...”

Jak widać cytaty ten bardzo trafnie oddaje istotę wyznaczania celów.

Wiele osób nie lubi planowania. Niektórzy wolą działać bardziej spontanicznie, cenią większą swobodę i są otwarci na to, co nieprzewidziane. Oczywiście takie podejście zawiera w sobie sporo prawdy — nie da się wszystkiego przewidzieć i kontrolować do końca przyszłości.

Tworzenie konkretnych planów przynosi jednak ważne korzyści. Z dobrym planem jest nam po prostu znacznie łatwiej. Jeśli chcemy dotrzeć autobusem na drugi koniec miasta, możemy oczywiście podróżować spontanicznie, ale lepiej nam pójdzie, kiedy znamy numery właściwych linii, czas odjazdu, nazwy przystanków i przygotowaliśmy drobne na bilet.

Jeśli nie wiemy dokładnie gdzie jest i jak wygląda nasza meta, to znacznie trudniej jest nam na nią trafić. Ponadto „Cele mają decydujący wpływ na samopoczucie. Już samo wyznaczenie sobie ambitnych celów oraz spisanie planu działania sprawi, że czujemy się dużo lepiej” (Brian Tracy).

Kiedy rozpoczynamy realizację celu, pierwsze efekty motywują nas do dalszego działania. Jeśli widzimy jak nasz plan zaczyna się powoli realizować, po prostu bardziej nam się chce.

Każdy z nas, na różnych etapach swojego życia stawiał sobie następujące pytania:

Co chcę robić w życiu? Kim chcę być? Jakie mam marzenia, zainteresowania? Jakie są moje cele życiowe, zawodowe?

Już samo postawienie sobie takich pytań pozwala zastanowić się nad tym, co tak naprawdę chcemy osiągnąć w życiu?

Jako dzieci marzymy... Chłopcy często chcą być strażakami, inni lekarzami, czy chcą pracować w sklepie. Wyobrażamy sobie swoje przyszłe życie, ale im bliżej jesteśmy wieku, który w marzeniach był realizacją celów - przestajemy marzyć.

Brak odpowiedzi na postawione sobie pytania prowadzi do zagubienia, często też braku motywacji do nauki.

Osoby, które zdefiniowały swoje cele, zachowają w gąszczu codziennych czynności rozeznanie, ustalą nawet w warunkach największego obciążenia pracą właściwe priorytety i potrafią optymalnie wykorzystać swoje umiejętności, by szybko i pewnie dojść do tego, do czego dążą.

Świadome życie, które jest oznaką dojrzałości, to przede wszystkim poruszanie się w kierunku wyznaczonych samemu sobie celów.

Sama wiedza o tym co chcę robić, pozostawiona bez działania niewiele nam da. Jest to jednak obowiązkowy początek podróży.

Jednak doświadczenie wskazuje, że umiejętność stawiania i konsekwentnego dążenia do celu nie jest wcale łatwą i prostą umiejętnością. Ile razy stawiamy sobie cele, a później, zwykle pod wpływem jakiś niepowodzeń, odступujemy od ich realizacji.

Dzieje się tak dlatego, że podczas stawiania sobie celu popełniamy kilka typowych błędów. A oto niektóre z nich: zbyt ogólne określanie celu, np. chcę skończyć studia, chciałbym mieć dobrą pracę; określanie celu w kategoriach negatywnych, np. nie chcę być biedny, nie chcę być niewykształcony, brak jasnego i precyzyjnego terminu - ram czasowych w których cel powinien być zrealizowany; zaprzestanie realizacji celu już po pierwszym niepowodzeniu; brak wiary w siebie; lęk przed niepowodzeniem.

Aby cel mógł być zrealizowany warto przestrzegać kilku zasad, rad.

1. Podjmij zobowiązanie.

Cel który sobie stawiamy powinien być naszym celem (nie rodziców). To ja mam chcieć być psychologiem, lekarzem, ekonomistą, czy fryzjerem. Podejmowanie decyzji za namową innych ludzi prowadzi w szybkim tempie do utraty motywacji i zaniechania działania po pierwszych niepowodzeniach. Kiedy młody człowiek wybiera uczelnię pod wpływem silnej sugestii rodziców to zwykle kończy się to niepowodzeniem.

2. Stawiaj sobie cele realistyczne.

Oznacza to, że starannie należy sprawdzić, czy postawiony cel jest na miarę moich umiejętności i możliwości, a także czy jego realizacja jest możliwa w obecnych konkretnych warunkach. Znamy siebie najlepiej i wiemy, jak ambitne i trudne mogą być cele, jakie przed sobą stawiamy, np. jeżeli słabo radzę sobie z matematyką to wybór ekonomii jako kierunku studiów jest raczej błędną decyzją.

3. Zdefiniuj cel w kategoriach konkretnych.

To oznacza, że mamy odpowiedzieć sobie na konkretne pytania: kto ma osiągnąć i co? i po czym poznam, że cel został osiągnięty. Jeśli z początkiem roku zwykle obiecujemy sobie, że zamierzamy więcej się uczyć, to pytaniem postawionym do tego stwierdzenia winno być ile godzin zamierzam przeznaczyć na naukę i po czym poznam, konkretnie, że cel został osiągnięty.

4. Myśl w kategoriach pozytywnych.

Cel powinien być wyrażony pozytywnie, bo od naszego przekonania zależą nasze osiągnięcia. Mówi o tym prawo samospełniającej się przepowiedni nazywane inaczej efektem Pigmaliona. Nasze przekonania mają siłę sprawczą. Jeżeli wierzymy, że jesteśmy w stanie zrealizować postawiony przez siebie cel, to istnieje duże prawdopodobieństwo, że nam się uda. I odwrotnie, jeżeli jesteśmy przekonani, że nie podołamy, jeżeli nie wierzymy lub wątpimy w możliwość realizacji naszego celu, to prawdopodobnie nie zostanie on zrealizowany. Dlatego też, tak ważna jest wiara w siebie i optymizm. Myślenie pozytywne - to świadomość, że wszystko będzie dobrze, nawet jeżeli teraz są problemy. To również wiedza o tym co należy zrobić, aby się udało. Należy więc potraktować tę nieudaną próbę jako nowe doświadczenie życiowe. Ważnym jest, że pozytywnego myślenia można się nauczyć.

Doświadczenie wskazuje, że cel określony w kategoriach pozytywnych jest dużo łatwiejszy do realizacji.

5. Planuj na piśmie.

Konieczne zapisz - gdy cel znajdzie swe miejsce na kartce (zwykłej, czy elektronicznej) - to zaczyna na nas działać. Widzimy go, nie możemy o nim zapomnieć, czy też wymazać z pamięci, bądź odłożyć na później. Cel sformułowany na piśmie daje psychologiczny efekt samomotywacji do pracy. Jeżeli tego nie zrobimy, to pod wpływem problemów dnia codziennego, może on umknąć naszej uwadze.

6. Wyznacz konkretny termin realizacji celu.

Zasada ta wynika z prawa, które mówi o tym, że praca wypełnia cały czas przeznaczony na jej wykonanie. Nie można podjąć jakiegoś konkretnego postanowienia, nie określając jednocześnie bardzo dokładnie, do kiedy mamy je wykonać lub od kiedy zaczniemy coś regularnie robić. Dopiero wraz z ustaleniem konkretnego terminu rozpoczęcia czy zakończenia lub precyzyjnego przedziału czasowego czy rytmu nasze cele staną się celami inteligentnymi, możliwymi do realizacji.

W przypadku uczniów liceum warto dać sobie konkretny czas kiedy ostatecznie podejmę decyzję co zamierzam dalej robić?

7. Dziel cele długoterminowe na cele krótkoterminowe.

W zależności od czasu jaki jest potrzebny na realizację celu możemy podzielić je na trzy grupy:

- krótkoterminowe - realizacja takiego celu zajmuje około tygodnia;
- średnioterminowe - realizacja takiego celu zajmuje od jednego do sześciu miesięcy;
- długoterminowe - realizacja takiego celu zajmuje od roku do pięciu lat.

Doświadczenie wskazuje, że najłatwiej jest zrealizować cel krótkoterminowy. Jego realizacja pochłania małą ilość czasu, poziom motywacji jest wyższy, ponieważ w szybkim tempie pojawiają się efekty naszej pracy.

8. Proś o pomoc innych ludzi.

Osiągnięcie wybranego celu jest o wiele łatwiejsze, kiedy mamy oparcie i zachętę ze strony innych ludzi. Tak jak wcześniej, także i teraz warto zastanowić się, co nam jest potrzebne do osiągnięcia wybranego celu?

Jeżeli na przykład planujemy już ostatecznie wybrać dla siebie zawód warto zasięgnąć rady specjalisty z poradni psychologicznej – doradcy zawodowego lub porozmawiać z kimś kto wykonuje zawód, który nas interesuje.

9. Kontroluj sposób realizacji celu i w razie potrzeby weryfikuj swoje zachowanie.

Kiedy już mamy określony nasz realny i pozytywny cel, zaplanowany na piśmie, a jego realizacja jest podzielona na krótkie odcinki czasowe i wiemy, że najbliżsi pomogą nam w jego realizacji, wtedy możemy przystąpić do działania.

Założmy, że naszym celem jest nauka języka angielskiego w stopniu zaawansowanym. Spośród różnych możliwości realizacji naszego przedsięwzięcia wybraliśmy uczestnictwo w intensywnym kursie 3 razy w tygodniu, a ponadto postanowiliśmy w ciągu tygodnia nauczyć się 50 słówek i rozwiązać 10 ćwiczeń gramatycznych. Nasz cel podzielony jest na krótkie tygodniowe odcinki czasowe. W związku z tym pod koniec każdego tygodnia powinniśmy znaleźć czas na podsumowanie naszej pracy. Należy w tym czasie odpowiedzieć sobie na kilka pytań: Czy udało mi się zrealizować cel? Jeżeli nie, dlaczego? Czy jestem w stanie realizować go w pierwotnie zaplanowanej formie w następnym tygodniu? Jeżeli nie to, jak mogę zmodyfikować mój program działania? Kontrola naszych działań, w dogodnych i wyznaczonych przez nas odcinkach czasowych (tydzień, miesiąc) pozwoli nam na efektywną realizację każdego celu, da satysfakcję z naszych osiągnięć i motywację do dalszego działania.

10. Nie poddawaj się, mimo niepowodzeń.

Podczas realizacji celu może się okazać, że coś nam nie wyszło, coś się nie powiodło. Należy pamiętać, że to się zdarza każdemu, kto stawia sobie cele. Nie ma sukcesu bez niepowodzeń, co więcej, im więcej trudności i przeszkód musimy pokonać, tym bardziej cenimy osiągnięty cel i tym większe ma on dla nas znaczenie.

Przykładem może być postawa Thomasa Edisona, który odkrył żarówkę elektryczną w 1879 r. i doszedł do tego po wielu nieudanych próbach. Znana jest historia wywiadu z dziennikarzem, który zapytał Edisona, dlaczego marnuje czas

na tyle prób. Młody człowieku, powiedział wynalazca, nie prawda, że wykonałem pięć tysięcy nieudanych prób, ale faktem jest, że do tej pory odkryłem pięć tysięcy sposobów, według których to nie działa.

W sytuacji niepowodzenia nie należy się zniechęcać. Każdy jednak powinien wtedy zastanowić się jak należy w przyszłości postępować, aby nie popełniać takich, czy podobnych błędów. To, że się potykamy jest naturalną rzeczą. Człowiek uczy się na własnych błędach, ale tylko pod jednym warunkiem, jeżeli błąd traktuje jako drogowskaz, że wybrana droga jest niewłaściwa.

Zrealizowany cel jest tym samym dla poczucia własnej wartości człowieka, co chleb dla głodnego. To dzięki niemu poczucie własnej wartości wzrasta, rozwija się i umacnia. Konsekwentnie realizowane cele budują naszą wiarę w to, że kolejnym razem nam się powiedzie.

Motto doradztwa zawodowego w Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej Nr 1 w Zamościu prowadzone jest zgodnie ze słowami Kartezjusza „Jeśli nie wiesz dokąd zmierzasz, pomyślnie wiatry nie będą ci wiały...” .

Jeżeli tekst tego artykułu skłonił czytającego do refleksji na temat swoich celów zawodowych to spełnił swoją rolę.

Osoby, które potrzebują pomocy, czy wsparcia w tym zakresie zapraszam do skorzystania z usług doradcy zawodowego Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej Nr 1 w Zamościu, ul. Okrzei 24.

Istnieje też możliwość przeprowadzenia warsztatu aktywizującego w klasach licealnych według powyższego opracowania teoretycznego. Zapraszam.

Urszula Juszcak /psycholog, doradca zawodowy, coach/.

Literatura:

1. Tracy Brain : „Zjedz tę żabę” MT Biznes 2001
2. Covey Stephen R. „Najpierw rzeczy najważniejsze. Naucz się określać priorytety i skutecznie zarządzać czasem” Dom Wydawniczy Rebis Poznań 2005