



WORKBOOK

OCENA POTENCJAŁU

PLANOWANIE ROZWOJU
ZAWODOWEGO
W PIEŁĘGNIARSTWIE



Cześć,

Gratuluje podjęcia jednej z najważniejszych decyzji w Twojej karierze zawodowej – decyzji o świadomym i celowym rozwoju. Wybór, by pracować z tym Workbookiem, jest pierwszym krokiem na drodze do realizacji Twojego pełnego potencjału w pielęgniarstwie. Twoja praca, w której zapewne nie brakuje codziennych wyzwań, wymaga nieustannego doskonalenia, a ten materiał został stworzony, aby wspierać Cię w rozwoju.

W niniejszym Workbooku znajdziesz narzędzia, które pomogą Ci zrozumieć własne kompetencje, zidentyfikować obszary do rozwoju i skutecznie planować swoją karierę zawodową. Pamiętaj, że sam zakup tego poradnika to dopiero początek. Rzeczywista wartość, jaką przyniesie on Tobie, zależy od tego, jak bardzo zaangażujesz się w proces pracy z nim. To, co teraz zaczynasz, może stanowić solidny fundament pod przyszłe spełnienie zawodowe.

Zachęcam Cię do aktywnego uczestnictwa w każdym ćwiczeniu zawartym w tej książce. Zapisuj swoje przemyślenia, obserwacje i cele. Użyj tego Workbooka jako nawigacji do podejmowania przyszłych decyzji w zakresie planowania rozwoju. Każda przemyślana decyzja i każdy wykonany krok przybliżą Cię do bycia jeszcze lepszym specjalistą, gotowym sprostać przyszłym wyzwaniom.

Niech ten Workbook stanie się Twoim drogowskazem na ścieżce do doskonalenia zawodowego. Życzę Ci, aby praca z nim była inspirująca i owocna, a zdobyta wiedza przekładała się na codzienne sukcesy w Twoim rozwoju.

Z pozdrowieniami,

Lena

Kilka wskazówek ode mnie

W dzisiejszych czasach, kiedy życie zdaje się przyspieszać z każdym dniem, łatwo ulec przekonaniu, że na nic nie mamy czasu. Często słyszymy lub sami mówimy "nie mam czasu na coś", co w rzeczywistości oznacza, że w danej chwili coś innego jest dla nas ważniejsze.

Wiele osób żyje według zasady "wszystko albo nic", co może prowadzić do unikania działań, które wymagają regularności, ale niekoniecznie dużego nakładu czasu jednorazowo. Warto jednak pamiętać, że pomiędzy "wszystko" a "nic" istnieje ogromna przestrzeń możliwości - jest chwila, jest 5 minut. Pamiętajmy, że każda mała czynność, nawet tak prosta jak jedno ćwiczenie dziennie z Workbook'a, jest krokiem naprzód w rozwoju. Systematyczność oraz konsekwencja w dążeniu do celu często okazują się skuteczniejsze niż sporadyczne działania o dużym natężeniu.

Poniżej zaznaczam kilka kluczowych punktów, które mam nadzieję pomogą Ci efektywnie pracować z Workbook'iem:

1. Działaj świadomie

Zakup Workbook'a to dopiero początek. To, co z nim zrobisz, zależy wyłącznie od Ciebie. Pamiętaj, że Workbook nie przepracuje się sam - kluczem jest Twoja aktywność i zaangażowanie.

2. Planuj regularnie

Systematyczność to klucz do sukcesu. Nie musisz od razu przerabiać całego Workbook'a, nawet lepiej, jeśli tego nie zrobisz ;). Zamiast tego, wyznacz regularne, krótkie sesje pracy. Nawet 5-10 minut dziennie może przynieść znaczące efekty, jeśli będziesz konsekwentny/a.

3. Dokumentuj postępy

Dużo miejsca na notatki, zostało stworzone z myślą o wspieraniu Cię mocą pisania. Zapisuj, co udało Ci się zrobić i jakie masz refleksje po każdej sesji z Workbook'iem. To nie tylko zwiększa satysfakcję z postępów, ale także pomaga zauważyć, co mogłoby pójść lepiej.

4. Wykorzystaj zarządzanie czasem

Efektywne zarządzanie czasem jest nieocenione, gdy pracujesz z materiałem edukacyjnym. Określ, które pory dnia są dla ciebie najbardziej produktywne i postaraj się wtedy pracować z Workbook'iem.

5. Dopasuj metody do siebie

Każdy z nas jest inny. Może odkryjesz, że pracuje ci się lepiej, słuchając muzyki, siedząc w kawiarni, czy też w ciszy własnego domu. Eksperymentuj z różnymi środowiskami i metodami, by znaleźć to, co dla ciebie najlepsze.

6. Nie bój się wyzwań

Niektóre zadania w Workbook'u mogą wydawać się trudne lub skomplikowane. To normalne. Nie zrażaj się i podchodź do nich jak do kolejnych etapów nauki. Wyzwania są szansą na rozwój i zrozumienie materii na głębszym poziomie.

7. Nastawienie na proces, a nie efekt

Skupienie się na procesie, a nie tylko na efekcie, pozwala docenić każdy etap rozwoju i uczy cierpliwości oraz determinacji, które są kluczowe w osiągnięciu trwałych wyników. To podejście pomaga również zmniejszyć stres związany z oczekiwaniem natychmiastowych sukcesów, umożliwiając czerpanie satysfakcji z samej podróży, która staje się równie ważna jak cel.

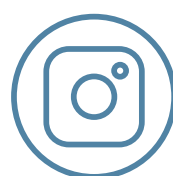
„Rozwój zawodowy nie jest jednorazowym wydarzeniem,
ale ciągłym procesem doskonalenia, który prowadzi do mistrzostwa
w danej dziedzinie”

-Brian Tracy

Po więcej inspiracji znajdziesz mnie:



<https://www.lenaserafin.pl>



@nursing_professional_advisory



<https://www.linkedin.com/in/lenaserafin-phd-rn-18214473/>



SPIS TREŚCI

01. Wprowadzenie do rozpoznawania potencjału

6

02. Rozpoznanie swojej sytuacji

10

03. Rozpoznanie potencjału

16

04. Kotwice kariery

27

05. Poznaj swój styl uczenia się

33

06. Wartości

38

07. Na zewnątrz

43

08. Co może wspierać?

49

01. Wprowadzenie do rozpoznawania potencjału

Rozpoznanie i zrozumienie własnego potencjału są kluczowymi krokami w rozwoju. To procesy, które pozwalają na identyfikację unikalnych zdolności, talentów i możliwości, które można wykorzystać w celu osiągnięcia osobistych i zawodowych celów. Jestem zwolenniczką rozpoznawania mocnych stron oraz budowania własnej ścieżki rozwoju w oparciu o ten potencjał.

Zrozumienie własnych mocnych stron, słabości, zainteresowań i wartości umożliwia nie tylko bardziej efektywne zarządzanie swoją karierą, ale także przyczynia się do zwiększenia satysfakcji z pracy. Pielęgniarki, które rozpoznają swoje kompetencje, są w stanie lepiej dostosować się do wymagań zawodowych, wybierać odpowiednie ścieżki edukacji i rozwoju, a także efektywnie współpracować w zespole.

1.1. Co sprawiło, że podjąłeś/aś decyzję o planowania rozwoju?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

*„Bycie głównym aktorem w filmie pt. „Moje Życie”,
to akt odwagi” - Jacek Walkiewicz*

Przykłady testów oceniających potencjał (odpłatne):

Talenty Gallupa to unikalne kombinacje naturalnych zdolności, predyspozycji i umiejętności, które osoba może rozwijać w celu osiągnięcia lepszej efektywności i satysfakcji w życiu osobistym i zawodowym. Są one identyfikowane za pomocą narzędzia Gallupa znanego jako CliftonStrengths (dawniej StrengthsFinder), które klasyfikuje 34 różne talenty w czterech głównych domenach: Strategiczne Myślenie, Wpływanie na Innych, Budowanie Relacji i Wykonywanie Zadań.

Rozumienie własnych talentów Gallupa pozwala jednostkom lepiej zarządzać swoimi działaniami, skuteczniej współpracować z innymi i rozwijać się w swoich najmocniejszych obszarach, co prowadzi do zwiększenia efektywności i osobistego zadowolenia.



Zeskanuj kod, aby poznać więcej!

Test FRIS to narzędzie diagnozujące style myślenia i działania, które pomaga zrozumieć, w jaki sposób ludzie przetwarzają informacje i podejmują decyzje. FRIS to akronim od słów: Fakty, Relacje, Idee, Struktury, które odpowiadają czterem głównym stylom myślenia. Test pozwala określić dominujący styl myślenia u danej osoby oraz sposób, w jaki wpływa to na jej efektywność w pracy i codziennym życiu.

Test FRIS pozwala to na lepsze dostosowanie komunikacji i strategii pracy zespołowej, dostarczając cennych wskazówek na temat tego, jak różne style myślenia mogą efektywnie współpracować i wzajemnie się uzupełniać.



Zeskanuj kod, aby poznać więcej!

02. Rozpoznanie swojej sytuacji

Ocena własnej sytuacji przed rozpoczęciem planowania rozwoju zawodowego to kluczowy krok, który umożliwia skuteczne i celowe działanie. Pozwala zidentyfikować zarówno Twoje mocne strony, jak i obszary wymagające poprawy, co jest niezbędne do efektywnego wyznaczania realistycznych i osiągalnych celów. Pamiętaj, że dobrze zaplanowana podróż zawodowa zaczyna się od solidnego zrozumienia własnego punktu wyjścia.

2.1. Co jest dobrego w Twojej obecnej sytuacji zawodowej?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2.2. Oceń na skali 1-10 gwiazdek, jak oceniasz swoje zadowolenia z poszczególnych aspektów pracy:

Środowisko pracy (ludzie): 

Środowisko pracy (infrastruktura): 

Wynagrodzenie: 

Wykonywane zadania: 

Możliwości rozwoju: 

Dodatkowe świadczenia: 

2.3. Określ, które z tych obszarów pracy są dla Ciebie najważniejsze. Używając cyfr, gdzie 1 oznacza najważniejsze, określ gradację tych aspektów pracy:

Środowisko pracy (ludzie):

Środowisko pracy (infrastruktura):

Wynagrodzenie:

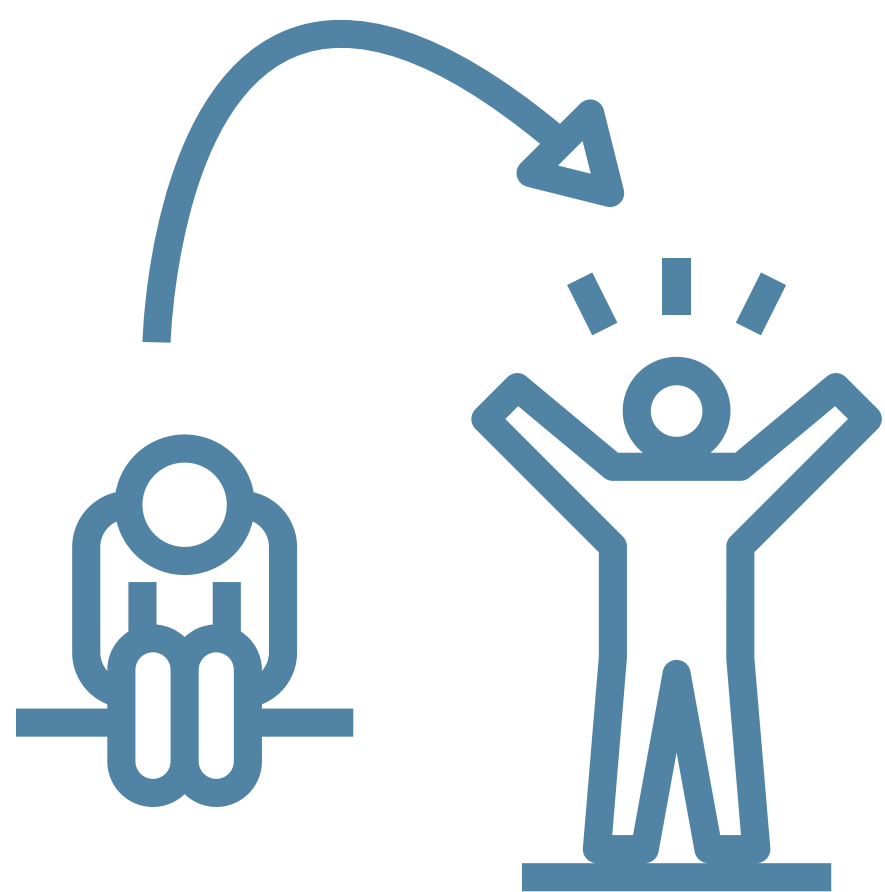
Wykonywane zadania:

Możliwości rozwoju:

Dodatkowe świadczenia:

2.4. W których obszarach, chciałbyś/chciałabyś zwiększyć swoje zadowolenie?

.....
.....
.....



2.5. Którym obszarem, chcesz się zająć w pierwszej kolejności, aby Twoja sytuacja istotnie poprawiła się? Jakie pierwsze działanie podejmiesz?

.....
.....
.....
.....
.....
.....

2.6. Napisz po 1-2 rzeczy do zmiany w każdym obszarze, aby zwiększyć Twoje zadowolenie:

Środowisko pracy (ludzie):

Środowisko pracy (infrastruktura):

Wynagrodzenie:

Wykonywane zadania:

Możliwości rozwoju:

Dodatkowe świadczenia:

2.7. Co byś chciał/a zmienić w swojej sytuacji zawodowej?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2.8. Co byś zrobił/a, gdybyś się nie bał/a? Gdybyś miał/a pewność, że się uda?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

„Nie czekaj na kolejną okazję. To, co trzymasz w garści, jest prawdziwą okazją.” - Paul Arden

2.9. Co Cię powstrzymuje przed zrobieniem tego w rzeczywistości?

.....

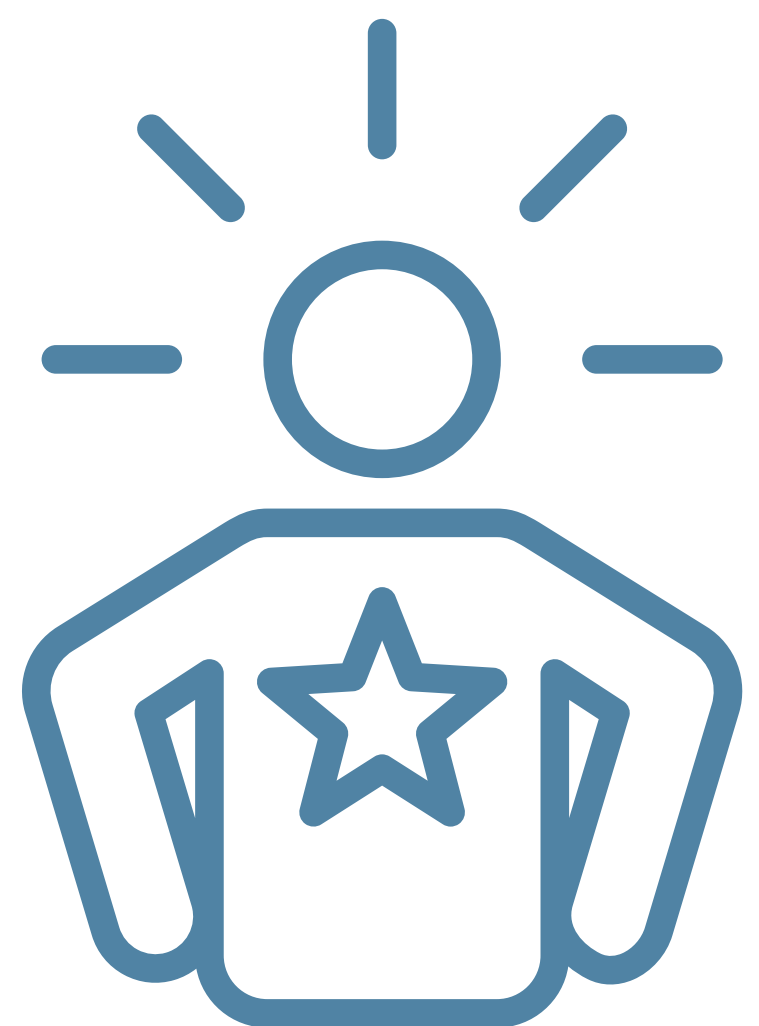
.....

.....

.....

.....

.....



2.10. Jak się będziesz czuł/a kiedy to zmienisz? Co to zmieni w Twojej pracy/Twoim życiu?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2.11. Jak się będziesz czuł/a za 5 lat, jeśli ta zmiana się nie wydarzy?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2.12. Napisz o czym marzyłeś/aś, kiedy byłeś/aś dzieckiem:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



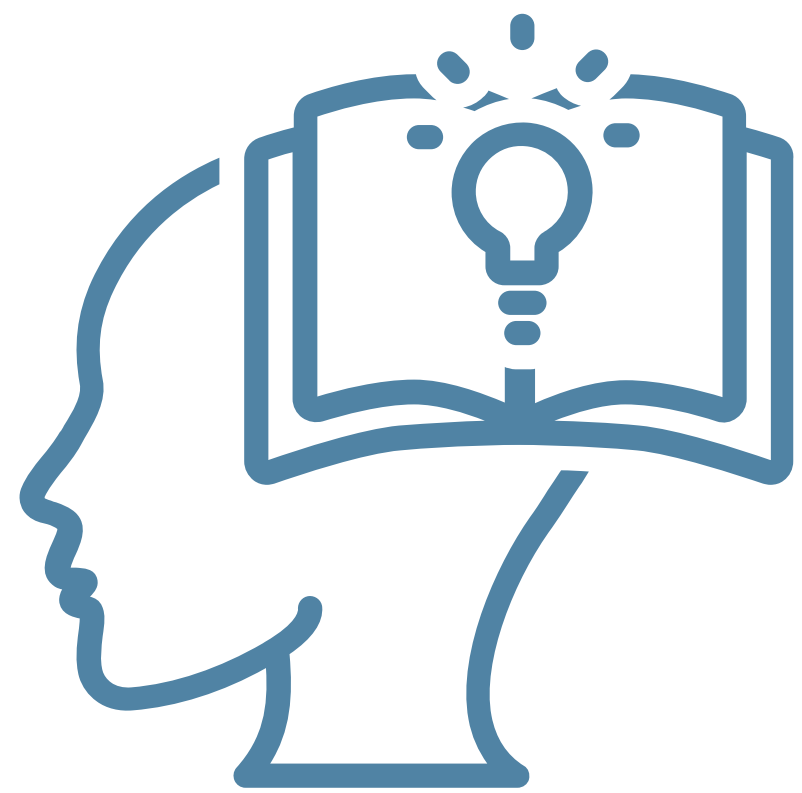
Link do filmu

03. Rozpoznanie potencjału

Rozpoznanie i zrozumienie własnego potencjału są kluczowym krokiem w rozwoju. To proces, który pozwala na identyfikację unikalnych zdolności, talentów i możliwości, które można wykorzystać w celu osiągnięcia osobistych i zawodowych celów. Jestem zwolenniczką rozpoznawania mocnych stron oraz budowania własnej ścieżki rozwoju w oparciu o ten potencjał.

3.1. Jakie są Twoje 3 największe osiągnięcia w pracy zawodowej?

- 1.....
- 2.....
- 3.....



3.2. Jakie są Twoje 3 największe osiągnięcia w życiu?

- 1.....
- 2.....
- 3.....



Skupianie się na mocnych stronach nie tylko zwiększa produktywność, ale także wspiera kreatywność oraz innowacyjność. Osoby, które tak pracują czują się bardziej komfortowo w eksplorowaniu nowych pomysłów i rozwiązań w obszarach, w których czują się silne. To również promuje bardziej pozytywne środowisko pracy, gdyż pracownicy czują się docenieni i zmotywowani do dalszego rozwijania swoich umiejętności.

3.3. Jaki są Twoje 3 największe porażki w pracy zawodowej?

- 1.....
- 2.....
- 3.....

3.4. Jaki są Twoje 3 największe porażki w życiu?

- 1.....
- 2.....
- 3.....

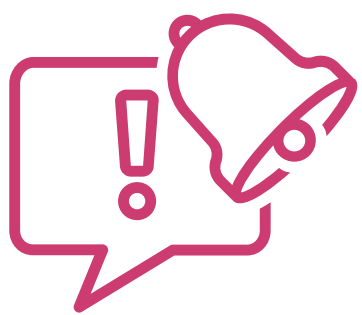
3.5. Co Cię pasjonuje? Co wzbudza Twój entuzjazm i daje energię do działania niezależnie od tego, jak bardzo zmęczony/a jesteś?

.....

.....

.....

.....



Rozpoznanie obszarów oraz aktywności, które dają energię do działania, jest kluczowe w kontekście planowania rozwoju zawodowego, ponieważ umożliwia skoncentrowanie się na zadaniach, które nie tylko przynoszą satysfakcję, ale również zwiększają efektywność pracy. Gdy ludzie angażują się w działania, które ich pasjonują i motywują, naturalnie wykazują większe zaangażowanie i są bardziej produktywni. To zaangażowanie przekłada się na lepsze wyniki i szybsze osiągnięcie celów zawodowych.

3.6. Które aspekty pracy zawodowej lubisz najbardziej, możesz je wykonywać stale i nigdy Cię nie nudzą?

.....

.....

.....

.....

3.7. Przypomnij sobie i zapisz dwie sytuacje z pracy zawodowej w których czułeś/aś się szczęśliwy/a i spełniony/a i miałeś/aś tzw. flow. (jeśli nie z pracy zawodowej to z życia).

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3.8. Co potrafisz robić lepiej niż inni?

.....

.....

.....

.....

.....

.....



3.9. W jaki sposób to rozwijasz?

.....

.....

.....

.....

Każdy z nas posiada naturalne predyspozycje i talenty, które, jeśli są odpowiednio rozwijane, mogą przekształcić się w znaczące umiejętności i wyjątkową specjalizację. Podczas gdy nauka umiejętności, do których nie mamy naturalnych predyspozycji, może doprowadzić nas do osiągnięcia kompetencji na poziomie co najwyżej dobrym, to inwestowanie czasu w rozwijanie naszych mocnych stron daje możliwość osiągnięcia poziomu eksperta.

Rozwijając swoje mocne strony, mamy większą szansę na wyróżnienie się w swojej dziedzinie, co otwiera przed nami nowe możliwości kariery i rozwoju.



3.10. Wracając do wspomnień z ćwiczenia 3.7. napisz jakie swoje mocne strony wykorzystywałeś/aś w tych sytuacjach, w których czułeś/aś spełnienie/sukces:

.....
.....
.....

3.11. Bez pogłębionej autoanalizy i uświadomienia sobie mocnych stron trudno będzie Ci ruszyć z miejsca we właściwym kierunku. Musisz wiedzieć co masz w sobie najlepszego, aby móc z tego korzystać. Czas na uporządkowanie informacji o sobie. W poniższej tabeli napisz jakie są twoje mocne: kompetencje, cechy osobowości, przekonania oraz relacje z innymi.

Kompetencje	
Cechy osobowości	
Przekonania	
Relacje z innymi	

3.12. Jaki % czasu w pracy wykorzystujesz swoje mocne strony?

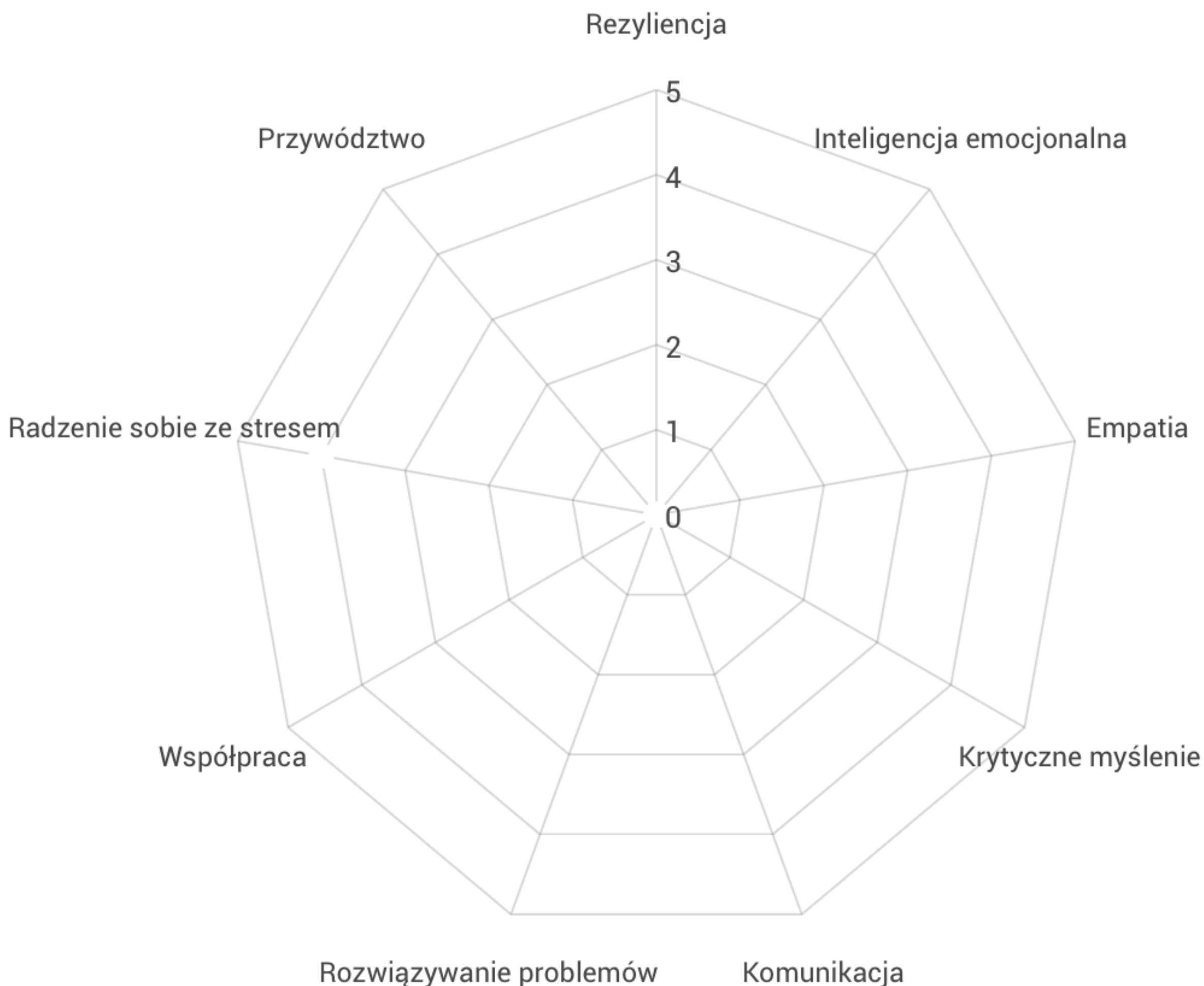
.....

3.13. Jaka praca pozwoliłaby Ci częściej wykorzystywać Twoje mocne strony?

.....
.....
.....
.....
.....



3.14. Oceń na poniższym schemacie swoje kompetencje na skali 1-5. Na stronie 21 znajdziesz wyjaśnienia kilku pojęć.



3.15. Bardzo często spotykam się z tym, że osoby, z którymi pracuję są względem siebie zbyt bardzo lub niewystarczająco krytyczne. Dlatego, aby wykonać to ćwiczenie rzetelnie i względnie obiektywnie, postaraj się napisać po jednym uzasadnieniu/sytuacji, które popierają każdą ocenę:

Rezyliencja.....

Inteligencja_emocjonalna.....

.....

.....

Empatia.....

.....

.....

Krytyczne_myslenie.....

.....

.....

Komunikacja.....

.....

.....

Rozwiązywanie_probleatów.....

.....

.....

Współpraca.....

.....

.....

Radzenie_sobie_ze_stresem.....

.....

.....

Przywództwo.....

.....

.....

Rezyliencja, zwana również odpornością psychiczną, to zdolność jednostki do radzenia sobie ze stresem i trudnościami oraz szybkiego powrotu do równowagi po trudnych doświadczeniach. Osoby rezylienne nie tylko skutecznie pokonują wyzwania, ale również wykorzystują te doświadczenia do rozwoju i wzmacniania swoich umiejętności radzenia sobie w przyszłości.

Inteligencja emocjonalna to zdolność rozpoznawania, rozumienia i zarządzania własnymi emocjami oraz emocjami innych osób. Obejmuje umiejętność monitorowania uczuć własnych oraz innych, wykorzystania tej wiedzy do kierowania myśleniem i działaniem, a także zdolność do regulowania emocji w taki sposób, aby sprzyjały osobistemu rozwojowi i skutecznej komunikacji.

Empatia to zdolność do rozumienia i odczuwania uczuć, myśli oraz doświadczeń innej osoby z jej własnej perspektywy. Obejmuje zarówno identyfikację emocji innych, jak i odpowiednią reakcję na te emocje, co może prowadzić do głębszego zrozumienia i współczucia wobec innych.

Krytyczne myślenie to zdolność do analizowania faktów w celu formułowania niezależnego, obiektywnego osądu. Obejmuje ocenę wiarygodności źródeł, identyfikację błędów logicznych, rozumienie kontekstu, oraz zastosowanie dedukcji i indukcji do rozwiązywania problemów i podejmowania decyzji. Krytyczne myślenie jest kluczowe dla efektywnego rozwiązywania problemów i podejmowania świadomych decyzji, unikając przy tym uprzedzeń i subiektywnych interpretacji.

Przywódcztwo to zdolność do inspiracji i motywowania innych do osiągnięcia wspólnych celów. Obejmuje umiejętność kierowania grupą, efektywną komunikację, podejmowanie decyzji, a także zarządzanie zasobami i konfliktami. Przywództwo jest również związane z wywieraniem wpływu, budowaniem zaufania i kreowaniem wizji, które są realizowane przez zespół w harmonii. W pielęgniarstwie ma odniesienie nie tylko do kierowania zespołem, ale również do budowania relacji z pacjentami

3.16. Które kompetencje oceniłeś/aś najwyżej?

.....

.....

.....

.....

3.17. Czy wykorzystujesz je w obecnej pracy?

.....

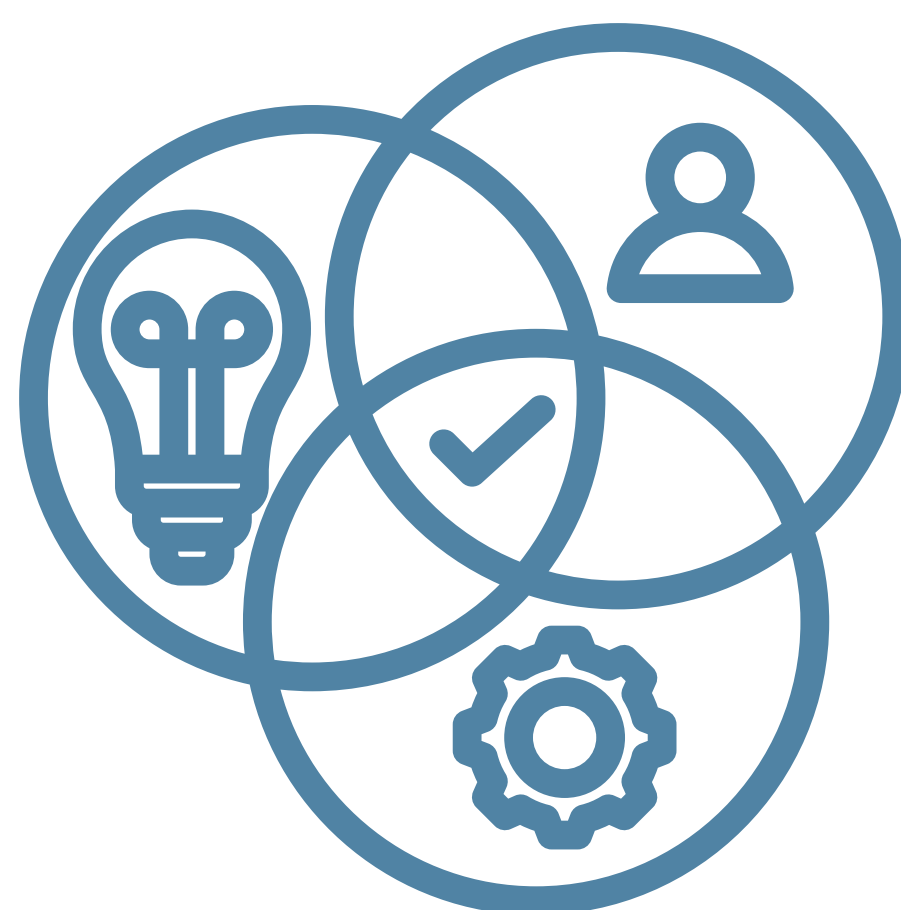
.....

.....

.....

.....

.....



3.18. Jakie kompetencje oceniłeś/aś najniżej?

.....

.....

.....

.....



3.19. Czy wykorzystujesz je w obecnej pracy?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3.20. W jaki sposób możesz wzmocnić najslabiej rozwinięte kompetencje?

.....

.....

.....

.....

.....

3.21. Jakie zadania w pracy sprawiają Ci największą trudność i/lub powodują zniechęcenie?

.....

.....

.....

.....

.....

04. Kotwice kariery

Kotwice kariery to koncepcja opracowana przez Edgara Scheina, wybitnego amerykańskiego psychologa, który zajmował się przede wszystkim psychologią organizacyjną. Kotwice to indywidualne wartości, preferencje, potrzeby i talenty, które kształtują decyzje dotyczące kariery zawodowej osoby. Schein zidentyfikował osiem głównych kotwic kariery, które pomagają ludziom zrozumieć, co jest dla nich najważniejsze w pracy i jakie ścieżki kariery są dla nich najbardziej satysfakcjonujące.

Zapraszam Cię zatem do wykonania testu; po zeskanowaniu kodu QR (strona 27) zostaniesz przekierowany/a bezpośrednio do kwestionariusza, którego wypełnienie pozwoli Ci rozpoznać Twoje kotwice. Pamiętaj, że nie są one przypisane do nas na całe życie. Z biegiem lat oraz zdobywaniem kolejnych doświadczeń te kotwice mogą zmieniać się.

Poniżej znajdziesz prezentacje 8 kotwic:

- **Autonomia/Niezależność**
 - potrzeba samodzielnego działania i niezależności w pracy.
- **Bezpieczeństwo/Stabilność**
 - pragnienie przewidywalności, bezpieczeństwa zatrudnienia i stabilności.
- **Profesjonalizm**
 - dążenie do bycia ekspertem w swojej dziedzinie lub specjalizacji.
- **Przywództwo**
 - pragnienie kierowania innymi oraz zarządzania projektami i zadaniami.
- **Przedsiębiorczość/Kreatywność**
 - potrzeba tworzenia nowych przedsięwzięć, budowania od podstaw.
- **Usługi/Poświęcenie się innym**
 - dążenie do pracy, która umożliwia pomaganie innym.
- **Wyzwania**
 - poszukiwanie pracy, która stanowi wyzwanie.
- **Styl życia**
 - potrzeba integracji życia zawodowego z osobistym, tak aby obie sfery były ze sobą w harmonii.

Na podstawie opisu kotwic kariery Scheina, można zidentyfikować zarówno potencjał, jak i zagrożenia dla osób z poszczególnymi kotwicami. Oto analiza dla każdej z nich:

Profesjonalizm:

- **Potencjał:** Możliwość osiągnięcia wysokiego poziomu specjalizacji i uznania w wybranej dziedzinie, co przekłada się na satysfakcję zawodową i stabilność zatrudnienia. Wykonywanie zadań na najwyższym poziomie. Warto mieć mentora oraz stale poszerzać swoją wiedzę poprzez udział w szkoleniach i konferencjach.
- **Zagrożenia:** Ryzyko wypalenia zawodowego z powodu ciągłego dążenia do doskonałości oraz możliwość izolacji zawodowej, jeśli nie zostaną rozwinięte umiejętności interpersonalne oraz adaptacyjne. Wysokie stawianie poprzeczki sobie, ale także innym. Brak akceptacji bylejakości, co może powodować frustrację.

Przywództwo:

- **Potencjał:** Szybka ścieżka do ról kierowniczych i możliwość wywierania znaczącego wpływu na organizację oraz jej kulturę.
- **Zagrożenia:** Możliwość przeciążenia obowiązkami i stres związany z ciągłym zarządzaniem kryzysowym, jak również ryzyko niedocenywania pracy zespołowej na rzecz osobistych ambicji.

Autonomia i niezależność:

- **Potencjał:** Duża samodzielność w pracy, możliwość elastycznego dostosowywania metod pracy do własnych preferencji, co może zwiększać efektywność i satysfakcję.
- **Zagrożenia:** Trudności w adaptacji do zespołowych lub ściśle regulowanych środowisk pracy, możliwość konfliktów z przełożonymi oczekującymi większej kontroli.

Bezpieczeństwo i stabilizacja:

- **Potencjał:** Utrzymanie długotrwałej i stabilnej kariery w jednej organizacji, co może zapewnić poczucie bezpieczeństwa.
- **Zagrożenia:** Ograniczone możliwości rozwoju z powodu unikania ryzyka i zmian, co może prowadzić do stagnacji zawodowej i wypalenia.

Kreatywność i przedsiębiorczość:

- **Potencjał:** Możliwość innowacji i wprowadzania zmian, co jest kluczowe w dynamicznie zmieniających się branżach, jak np. ochrona zdrowia.
- **Zagrożenia:** Frustracja w środowiskach o wysokim stopniu biurokracji oraz ryzyko niewystarczającego ugruntowania pomysłów, co może prowadzić do niepowodzeń projektów.

Usługi i poświęcenie dla innych:

- **Potencjał:** Głęboka satysfakcja z pracy, wynikająca z bezpośredniego wpływu na dobrostan innych, oraz lojalność i zaufanie budowane wśród współpracowników i klientów.
- **Zagrożenia:** Ryzyko wypalenia emocjonalnego i zaniedbywania własnych potrzeb z powodu nadmiernej troski o innych.

Wyzwanie:

- **Potencjał:** Stale rosnące umiejętności i adaptacja do nowych warunków dzięki ciągłemu poszukiwaniu wyzwań.
- **Zagrożenia:** Możliwość przeciążenia pracą i stresu, jeśli wyzwania staną się zbyt przytłaczające.

Styl życia:

- **Potencjał:** Utrzymanie zdrowej równowagi między życiem zawodowym a prywatnym, co sprzyja długotrwałemu zadowoleniu z życia.
- **Zagrożenia:** Możliwość przeciążenia pracą i stresu, jeśli wyzwania staną się zbyt przytłaczające. Możliwość postrzegania przez innych jako osoby mniej zaangażowanej zawodowo, co może wpłynąć na karierę zawodową.



Link do testu

4.1. Twoje dwie najmocniejsze kotwice kariery to:

.....

.....

.....

.....

4.2. Napisz w ilu procentach zgadzasz się z wynikiem przy każdej kotwicy? Jeśli uważasz, że wynik nie dotyczy Ciebie, wybierz kolejną z listy i pracuj z nią w dalszej części Workbook'a.

.....
.....

4.3. Co do tej pory robiłeś/aś w zakresie pełnego wykorzystywania swoich kotwic?

.....
.....
.....
.....

4.4. Jakie działania zagrażające w kontekście Twoich kotwic praktykujesz?

.....
.....
.....
.....

4.5. Na co zwrócisz uwagę/jakie trzy główne zmiany wprowadzisz w zakresie planowania dalszego rozwoju w oparciu o wykorzystanie swojego potencjału w kontekście znajomości kotwic kariery?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

05. Poznaj swój styl uczenia się

Poznanie swojego stylu uczenia się jest kluczowe dla każdego, kto dąży do maksymalizacji swojego potencjału rozwojowego. Kiedy rozumiesz, w jaki sposób najskuteczniej przyswajasz wiedzę, możesz świadomie kształtować swoje środowisko edukacyjne, aby pasowało do Twoich naturalnych preferencji. To z kolei przekłada się na szybsze i bardziej efektywne uczenie się. Znajomość swojego stylu uczenia się pozwala także na lepsze zrozumienie i wykorzystanie swoich mocnych stron oraz na skuteczniejsze adresowanie obszarów wymagających rozwoju.

W dłuższej perspektywie, zdolność do efektywnego uczenia się otwiera drzwi do nieustannego rozwoju osobistego i profesjonalnego, co jest nieocenione w szybko zmieniającym się świecie.

Zapraszam Cię zatem do wykonania testu stylu uczenia się wg Davida Kolba. Po zeskanowaniu kodu QR zostaniesz bezpośrednio przekierowany/a do kwestionariusza, którego wypełnienie pozwoli Ci rozpoznać, czy jesteś:

- Akomodatorem
- Dywergentem
- Konwergentem
- Asymilatorem



Link do testu

5.1. Twój styl uczenia się to:

.....

.....

.....

.....

Style uczenia się

Konkretny (Twórca)

Osoby preferujące ten styl najlepiej uczą się przez bezpośrednie zaangażowanie w działania i skupienie na konkretnych doświadczeniach. Są otwarte na nowe doświadczenia i uczą się przez interakcje oraz zaangażowanie emocjonalne. Uwielbiają burze mózgów i są zainteresowane innymi ludźmi. Mocnymi stronami są gotowość do podejmowania wyzwań oraz generowanie pomysłów.

Uwaga na:

Brak im zainteresowania procesem wdrażania i konsolidacji rozwiązań. Mogą zostać przytłoczone wieloma pomysłami i niezdecydowaniem. Warto, aby skupiały się w działaniu na ustalaniu priorytetów.

Styl dywergencyjny

Styl asymilacyjny

Obserwator (Planujący)

Ten styl charakteryzuje się preferencją do obserwacji i refleksji nad doświadczeniami. Osoby te wolą patrzeć na sytuacje z różnych perspektyw, analizując je przed podjęciem decyzji. Są dobrzy w tworzeniu modeli i teorii oraz myśleniu indukcyjnym. Mocnymi stronami są systematyczne planowanie i wyznaczanie celów.

Uwaga na:

Należy uważać na tworzenie nierealnych, zbyt abstrakcyjnych pomysłów do wdrożenia. Osoby te powinny unikać przedwczesnych dyskusji na temat rozwiązań i upewnić się czy znane są im wszystkie potrzebne do podjęcia decyzji fakty.

Teoretyk (Decydent)

Osoby preferujące ten styl skupiają się na logicznym analizowaniu problemów i tworzeniu teorii. Wolą pracować z pojęciami i abstrakcyjnymi modelami niż z bezpośrednimi doświadczeniami. Mocnymi stronami są rozwiązywanie problemów i podejmowanie decyzji.

Uwaga na:

Osoby te nie powinny spieszyć się z definiowaniem problemu. Zbyt silne bazowanie na logice w rozwiązywaniu problemów może zakłócić szersze postrzeganie zagadnień. Powinny unikać przedwczesnego skupiania się oraz rywalizacji. Mają tendencję do perfekcjonizmu, nie spoczną aż nie uporządkują i zasznufladkują wszystkich elementów

Styl konwergencyjny

Styl akomodacyjny

Eksperymentator (Wykonawca)

Ten styl uczenia się charakteryzuje się skłonnością do stosowania wiedzy w praktyce. Osoby te uczą się poprzez próbowanie nowych aktywności, rozwiązywanie problemów i podejmowanie działań. Mają łatwość w dostosowywaniu się do zmieniających się okoliczności. Mocnymi stronami jest podejmowanie działań i realizacja planu.

Uwaga na:

Osoby te mogą być postrzegane jako nachalne i niecierpliwe. Osoby te mogą spędzać zbyt dużo czasu na wdrażaniu błahych ulepszeń. Przed podjęciem kolejnych działań warto, aby uzyskały zaangażowanie reszty zespołu.

5.2. Na podstawie rozpoznanego właśnie własnego stylu uczenia się napisz co najbardziej będzie wspierało Cię w rozwoju:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

5.3. Na podstawie rozpoznanego właśnie własnego stylu uczenia się napisz co najbardziej będzie ograniczało Cię w rozwoju:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

5.4. Jakie trzy kluczowe zmiany wprowadzisz od teraz w zakresie uczenia się?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



06. Wartości

Wartości są fundamentem każdego planu rozwoju osobistego i zawodowego, ponieważ stanowią kompas, który kieruje naszymi decyzjami, działaniami i celami. Zrozumienie i jasne określenie własnych wartości pomaga w budowaniu spójności między tym, kim jesteśmy a tym, co robimy. Gdy nasze działania są zgodne z naszymi wartościami, praca staje się bardziej satysfakcjonująca, a cele łatwiejsze do osiągnięcia. Wartości motywują nas do działania, pomagają w konfrontacji z przeciwnościami i służą jako źródło siły w trudnych chwilach. Ponadto, opierając rozwój na wartościach, wzmacniamy naszą autentyczność i budujemy głębokie, znaczące relacje zarówno w życiu prywatnym, jak i zawodowym. Rozwijając się w zgodzie z tym, co uznajemy za ważne, nie tylko osiągamy sukces, ale także przyczyniamy się do lepszego i bardziej autentycznego świata.

6.1. Na kolejnej stronie przygotowałam dla Ciebie listę przykładowych wartości. Nie jest ona kompletna, bo to każda osoba decyduje, co się tam znajdzie. Wybierz 5 wartości, które są dla Ciebie najważniejsze. Zaczynij od uzupełnienia listy tym, czego tam brakuje, a jest dla Ciebie ważne. Następnie wykreśl 20, które nie są Twoje. Z pozostałych 20 wykreśl kolejne 10. Do pozostałych 10 postaraj się znaleźć przykłady swojego postępowania zgodnie z tymi wartościami. Ostatecznie zapisz poniżej 5 wartości, a obok nich po dwa przykłady zachowań z ostatniego miesiąca, które potwierdzają, że żyjesz zgodnie z tymi wartościami.

Pamiętaj! Nie ma lepszych i gorszych wartości. Są natomiast wartości Twoje i wartości innych ludzi.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Lista wartości

Szczerość	Tolerancja	Przebaczenie
Bezpieczeństwo	Sprawiedliwość	Współpraca
Odpowiedzialność	Życzliwość	Samorealizacja
Kreatywność	Entuzjazm	Szczodrość
Odwaga	Elastyczność	Honor
Lojalność	Wdzięczność	Wiara
Szacunek	Wolność	Niezależność
Zaufanie	Ambicja	Skromność
Pasja	Zdrowie	Zaangażowanie
Optymizm	Dociekliwość	Wyrozumiałość
Wytrwałość	Spokój	Wrażliwość
Pokora	Pogoda ducha	Akceptacja
Ciekawość	Autentyczność	Wytrzymaność
Rozwój osobisty	Równość	Zaufanie
Samodyscyplina	Gościnność
Pracowitość	Skrupulatność
Otwartość	Uczciwość

6.2. W jakich sytuacjach najtrudniej jest Ci zachować dystans w pracy zawodowej?

.....

.....

.....

.....

.....



Wartości mogą, ale nie muszą być stałe i niezmiennie w trakcie całego naszego życia. W pewnym okresie najważniejsza może być dla nas rodzina, a w innym będą to praca i kariera zawodowa. Z pewnością jednak nie jest tak, że we wtorek najważniejsze będzie rodzina, a w środę praca, ponieważ wartości tak szybko się nie zmieniają. Takie zróżnicowanie, jeśli istnieje, to wynika raczej z nadawanych pewnym działaniom priorytetów.

6.3. Jakie doświadczenia i uczucia są dla Ciebie najważniejsze w życiu zawodowym i prywatnym?

.....

.....

.....

.....

6.4. Jakimi uczuciami w życiu prywatnym i zawodowym chciałbyś/chciałabyś się kierować?

.....

.....

.....

.....

07. Na zewnątrz

Włączenie perspektywy ludzi z zewnątrz w proces planowania rozwoju pozwala na bardziej zrównoważone oraz pełne podejście do samodoskonalenia, co może skutkować bardziej efektywnym i satysfakcjonującym rozwojem. Często trudno jest nam obiektywnie ocenić własne umiejętności i postępy. Opinie z zewnątrz mogą dostarczyć cennego spojrzenia na nasze zachowania i umiejętności, które my sami możemy przeoczyć. Świadomość, że inni doceniają nasze postępy lub zauważają nasze wysiłki, może znacząco motywować do dalszej pracy nad sobą i realizowania pozytywnych zmian.

Jestem przekonana, że posiadasz więcej pozytywnych cech oraz umiejętności niż wskazałeś/aś w dotychczasowych ćwiczeniach.

7.1. Co ludzie najbardziej w Tobie cenią? Jaki feedback do tej pory otrzymywałeś/aś z otoczenia?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

7.2. Wyobraź sobie, że masz czapkę niewidkę, i możesz być w niewidzialny sposób obecny/a w dyżurce/pokoju, gdzie współpracownicy rozmawiają o Tobie? Za co Cię chwalą? Co mówią o Tobie dobrego? Co słyszysz na swój temat?

.....

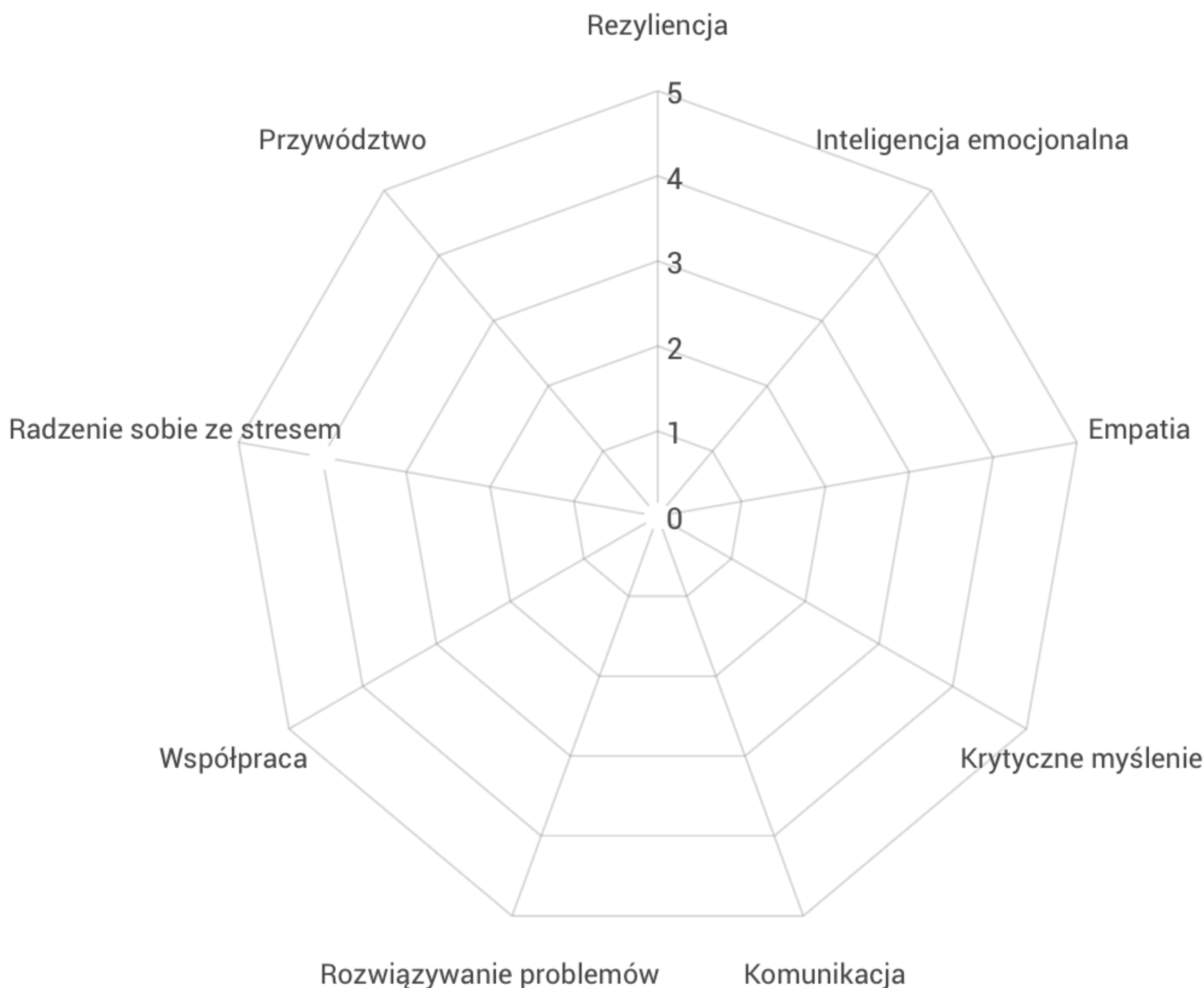
.....

.....

.....

.....

7.3. Oceń na poniższym schemacie na skali 1-5, jak Twoje kompetencje oceniliby współpracownicy. Możesz też poprosić kogoś ze swojego środowiska o wsparcie w tym ćwiczeniu. Na kolejnej stronie znajdziesz wyjaśnienia kilku pojęć.



7.4. Teraz napisz po jednym uzasadnieniu/sytuacji, które popierają każdą ocenę:

Rezyliencja.....

.....

Inteligencja_emocjonalna.....

.....

Empatia.....

.....

Krytyczne_myślenie.....

.....

Komunikacja.....

.....

Rozwiązywanie problemów.....

.....

Współpraca.....

.....

Radzenie sobie ze stresem.....

.....

Przywództwo.....

.....

Rezyliencja, zwana również odpornością psychiczną, to zdolność jednostki do radzenia sobie ze stresem i trudnościami oraz szybkiego powrotu do równowagi po trudnych doświadczeniach. Osoby rezyliencjne nie tylko skutecznie pokonują wyzwania, ale również wykorzystują te doświadczenia do rozwoju i wzmacniania swoich umiejętności radzenia sobie w przyszłości.

Inteligencja emocjonalna to zdolność rozpoznawania, rozumienia i zarządzania własnymi emocjami oraz emocjami innych osób. Obejmuje umiejętność monitorowania uczuć własnych oraz innych, wykorzystania tej wiedzy do kierowania myśleniem i działaniem, a także zdolność do regulowania emocji w taki sposób, aby sprzyjały osobistemu rozwojowi i skutecznej komunikacji.

Empatia to zdolność do rozumienia i odczuwania uczuć, myśli oraz doświadczeń innej osoby z jej własnej perspektywy. Obejmuje zarówno identyfikację emocji innych, jak i odpowiednią reakcję na te emocje, co może prowadzić do głębszego zrozumienia i współczucia wobec innych.

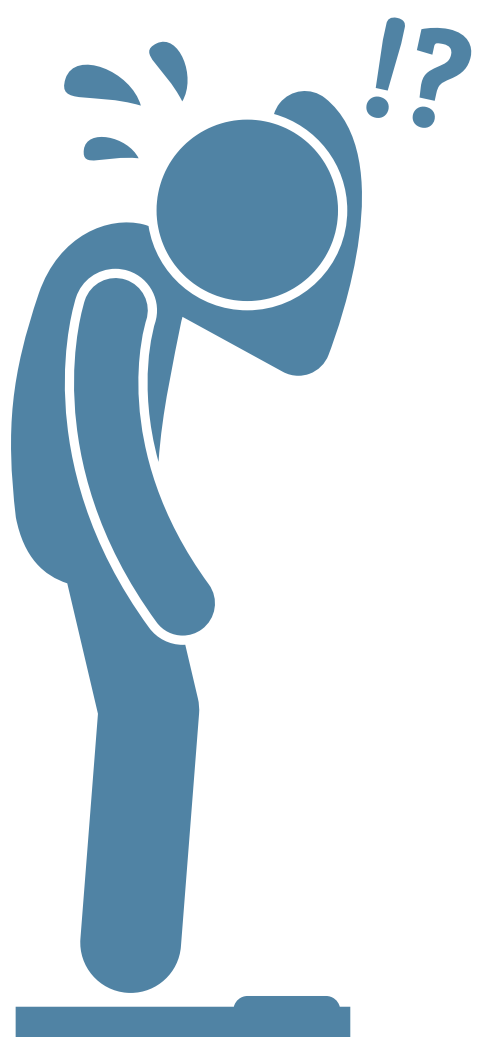
Krytyczne myślenie to zdolność do analizowania faktów w celu formułowania niezależnego, obiektywnego osądu. Obejmuje ocenę wiarygodności źródeł, identyfikację błędów logicznych, rozumienie kontekstu, oraz zastosowanie dedukcji i indukcji do rozwiązywania problemów i podejmowania decyzji. Krytyczne myślenie jest kluczowe dla efektywnego rozwiązywania problemów i podejmowania świadomych decyzji, unikając przy tym uprzedzeń i subiektywnych interpretacji.

Przywództwo to zdolność do inspiracji i motywowania innych do osiągnięcia wspólnych celów. Obejmuje umiejętność kierowania grupą, efektywną komunikację, podejmowanie decyzji, a także zarządzanie zasobami i konfliktami. Przywództwo jest również związane z wywieraniem wpływu, budowaniem zaufania i kreowaniem wizji, które są realizowane przez zespół w harmonii. W pielęgniarstwie ma odniesienie nie tylko do kierowania zespołem, ale również do budowania relacji z pacjentami

08. Co może wspierać?

Dbając o swoje zdrowie fizyczne i emocjonalne, zwiększasz swoją produktywność i zdolność do radzenia sobie ze stresorami codziennego życia zawodowego. Pamiętaj, że pozytywne myślenie i unikanie narzekania nie tylko ułatwia osiągnięcie celów, ale także inspiruje innych wokół Ciebie. Kiedy pielęgnujesz zdrowe przekonania o sobie i swoich możliwościach, otwierasz drzwi do nowych możliwości i wyzwań, które mogą przetransformować Twoją karierę. Niech każdy dzień pracy będzie krokiem do stania się lepszą wersją siebie - pełną energii, zmotywowaną i gotową na podejmowanie wyzwań, które na Ciebie czekają!

8.1. Narzekanie nie pomoże Ci w osiąganiu celów oraz planowaniu zadań. Działa zniechęcająco dla Ciebie oraz otoczenia, jest męczące i przytłaczające. Spróbuj na poniższym schemacie napisać aspekty pracy/życia, na które najczęściej narzekasz:



○ _____

○ _____

○ _____

○ _____

8.2. Co najczęściej sprawia, że zaczynasz narzekać?

.....

.....

.....

8.3. Jakie korzyści czerpiesz z narzekania?

.....

.....

.....

8.4. Jak wyglądałoby Twoje życie bez narzekania?

.....

.....

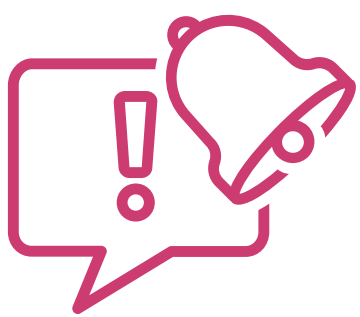
.....

8.5. Co możesz osiągnąć bez narzekania?

.....

.....

.....



Przekonania to coś w co wierzysz i uznajesz za prawdę. Przekonania są siłą napędową naszego rozwoju zawodowego. Gdy wierzymy w swoje możliwości, otwierają się przed nami drzwi do nowych wyzwań, które popychają nasze granice i prowadzą do osobistego wzrostu. Każda decyzja, każde działanie, które podejmujemy, jest odzwierciedleniem naszych przekonań. Właściwe przekonania budują także fundamenty trwałych oraz produktywnych relacji zawodowych, tworząc solidne podstawy dla przyszłych sukcesów. Pamiętaj, że to, co uważasz za możliwe, określa, jak wysoko możesz sięgnąć. Wiara w siebie to pierwszy krok do realizacji Twoich zawodowych marzeń.

Znam kilka naszych pielęgniarskich przekonań, w które nie wierzę, a wiem, że mogą nie być wspierające dla wielu osób. Przykładem jest to, że każda pielęgniarka, aby dobrze poznać pielęgniarstwo musi pracować na intensywnej terapii lub na SORze. Nikt nie mówi o osobistym potencjale i zasobach, tylko o uogólnionej jedynej dobrej opcji dla wszystkich.

8.6. Napisz jakie najczęściej słyszysz przekonania nt. pielęgniarstwa?

.....

.....

.....

.....

.....

8.7. Jakie są Twoje przekonania nt. pielęgniarstwa ?

.....

.....

.....

.....

.....

8.8. Jakie są Twoje przekonania nt. rozwoju w pielęgniarstwie?

.....

.....

.....

.....

.....



8.9. Przypomnij sobie jedno ze swoich osiągnięć zawodowych. Jakie przekonanie było wspierające w dążeniu do celu?

.....

.....

.....

.....

.....

8.10. Napisz czego w sobie nie lubisz, a co zwykle robisz.

.....

.....

.....

.....

.....

„Ludzie sukcesu to są Ci, którzy mają nawyki prowadzące do sukcesu.” - Brian Tracy

8.11. Wybierz jedno zachowanie, które przeszkadza Ci najbardziej i napisz jakie działania możesz podjąć już dziś, aby je zmienić?

.....

.....

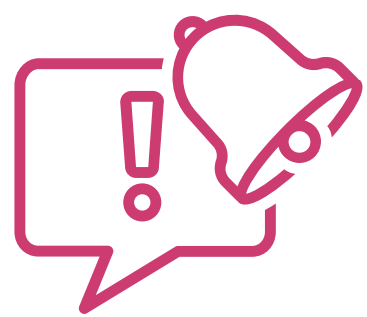
.....

.....

.....

.....

Słowa, które wybieramy, aby mówić o sobie, mają potężny wpływ na nasz wizerunek oraz na to, jak jesteśmy postrzegani przez innych. W kontekście planowania rozwoju zawodowego, to, co mówisz o sobie, może otwierać przed Tobą drzwi lub je zamykać. Opowiadając o swoich sukcesach i umiejętnościach z pewnością siebie budujesz zaufanie i szacunek u swoich współpracowników oraz liderów. Pamiętaj, że każde słowo ma moc kształtowania Twojej przyszłości zawodowej. Wybieraj więc mądrze słowa, które najlepiej oddają Twoje wartości, pasje i cele. Dbaj o to, aby Twoje komunikaty były zgodne z Twoją ścieżką rozwoju i przekazywały obraz osoby, którą naprawdę chcesz się stać. Dbaj również o to, aby Twoje myślenie o sobie było wspierające i oparte na współczuciu.



8.12. Co najbardziej lubisz robić w życiu pozazawodowym?

.....

.....

.....

.....

.....

8.13. Jeśli trudno znaleźć Ci odpowiedź na pytanie powyżej, zastanów się, co zawsze najbardziej Cię interesowało, co chciałbyś/chciałabyś zgłębić, poznać, czego doświadczyć, aby stało się to Twoim nowym hobby, czy przyjemnością w wolnym czasie.



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

8.14. Kto z Twojego otoczenia - środowiska zawodowego lub prywatnego (może być to również jakiś autorytet z przestrzeni publicznej) jest dla Ciebie inspiracją i motywuje Cię do działania? Napisz dokładnie co powoduje, że tak się dzieje.

.....

.....

.....

.....

.....

8.15. Jakie uczucia chciałbyś/chciałabyś żeby towarzyszyły Ci wieczorem, po dniu pracy?

.....

.....

.....

.....

.....

8.16. Jakie dwa działania możesz podjąć już dziś aby zbliżyć się do tych uczuć?

.....

.....

.....

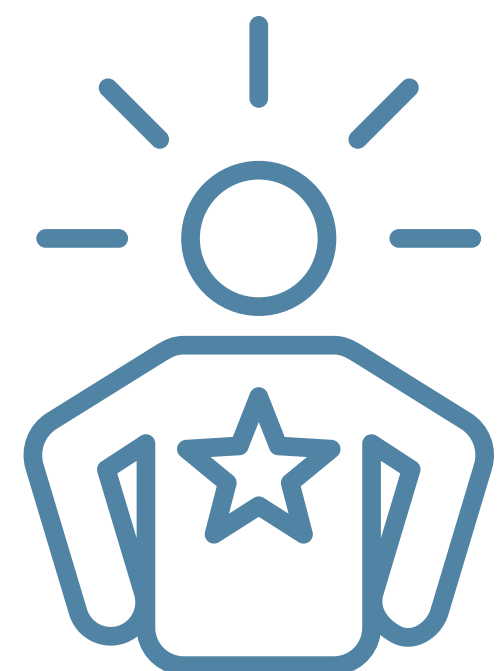
.....

8.17. Jakie trzy słowa najlepiej opisują Twoją obecną sytuację zawodową?

- 1.....
- 2.....
- 3.....

8.18. Jakie trzy słowa chciałbyś/chciałabyś aby opisywały Twoją sytuację zawodową?

- 1.....
- 2.....
- 3.....



*„Wyobraźnia jest ważniejsza od wiedzy”
- Albert Einstein*

8.19. Tworząc wizualizację celu, nastawiamy cały nasz organizm na działanie w określonym kierunku. Aktywizuje to nasze zasoby zmysłowe i emocjonalne oraz podnosi skuteczność naszego działania.

Praca z wizualizacją odgrywa kluczową rolę w wielu aspektach działalności zarówno osobistej, jak i zawodowej, ponieważ pomaga przekształcać abstrakcyjne idee w konkretne, zrozumiałe obrazy. Wizualizacja ułatwia lepsze zrozumienie i przyswajanie informacji, co jest szczególnie ważne w procesie uczenia się i podejmowania decyzji.

To ćwiczenie polega na zwizualizowaniu sobie idealnej dla Ciebie sytuacji zawodowej. Jesteś gotowy/a? Do dzieła :)

Co robisz:

Gdzie jesteś:

Z kim pracujesz:

Jak wygląda Twoje otoczenie:

Jak wygląda Twoje życie po pracy:

8.20. Przejrzyj wszystkie ćwiczenia, które już wykonałeś/aś w swoim Workbook'u. Przeczytaj co napisałeś/aś i co już wiesz o sobie. Poddaj refleksji swoje zapiski. Napisz 10 najważniejszych punktów dotyczących rozpoznania Twojego potencjału w planowaniu rozwoju zawodowego w pielęgniarstwie. Co dostrzegłeś/aś, co chcesz zmienić, co jest kluczowe dla dalszego planowania?

1.....

.....

2.....

.....

3.....

.....

4.....

.....

5.....

.....

6.....

.....

7.....

.....

8.....

.....

9.....

.....

10.....

.....

Gratulacje,

Z końcem pierwszej części Workbook'a dotyczącego świadomego planowania rozwoju zawodowego w pielęgniarstwie chciałbym przede wszystkim pogratulować Ci determinacji i zaangażowania, jakie wykazałeś/aś, przechodząc przez wszystkie etapy tej podróży. Twoje zaangażowanie na rzecz samorozwoju nie tylko zwiększa Twoje kompetencje, ale również przekłada się na wyższy poziom satysfakcji z pracy oraz z życia.

Dziękuję za to, że jesteś gotowy/a podążać za swoimi aspiracjami zawodowymi z tak wielkim zaangażowaniem. Mam nadzieję, że narzędzia i wiedza, które zdobyłeś/aś do tej pory, staną się solidnym fundamentem Twojej przyszłej kariery.

Nie zapomnij, że rozwój zawodowy to ciągły proces, i choć pierwsza część mojego Workbook'a dobiegła końca, to przed Tobą jeszcze więcej możliwości do odkrycia. Już dziś zapraszam Cię do drugiej części zatytułowanej "Cele i planowanie", gdzie będziemy kontynuować pracę nad planowaniem rozwoju w pielęgniarstwie, ale w oparciu o cele oraz strategię ich realizacji.



Życzę Ci nieustającego zapału, otwartości na nowe wyzwania oraz niekończącej się ciekawości, która jest najlepszym motorem napędzającym realizację naszych zawodowych marzeń.

Do zobaczenia,
Lena

Warszawa, 2024

