

# Kariéerní cesta? Mluvte o ní nahlas



Foto: Shutterstock

**Prapočátek počestlého slova „kariéra“ najdeme v latinském currus, z něhož je odvozeno i české slovo kára. Jde o to, jestli je to nablýskané žihadlo, nebo rozvrzaný vozík.**

Bohdana Jarošová  
redaktorka MF DNES

Osmdesát hodin denně. Čtyřicet týdnů. Sto šedesát měsíců. Dva tisíce ročně. Loni to bylo dva tisíce osm, letos dokonce dva tisíce šestnáct hodin, které prožijeme na našich pracovištích. U pultu, v dílně, ve skladu, za volantem, u přepážky, před PC... To už stojí za zvážení, jestli v téhle profesi pokračovat další dlouhá léta, nebo ji prostě změnit.

„Pokud nejsem spokojená, musím něco změnit. Hned. Každý, ať už mladý člověk, který se hledá a ještě neví, co chce, nebo člověk v nejlepších letech, si může říct: Chci

toto dělat dalších dvacet let? Bavi mě to? Co můžu udělat jinak, abych byla spokojená?“ říká HR konzultantka Dagmar Matějková.

## Obrat o 360 stupňů

Otázka zní jednoduše. Ale v odpovědi často tápeme. Chci se naučit jazyk, chci začít péct dorty, dělat zahradníka, i když jsem vystudovala lékařskou fakultu?

„První, co lidem napadne, udělat si nějaký osobnostní test či testy profesních předpokladů. Výhodou je, že v poměrně krátkém časovém úseku nám mohou dát první nějaké střípky informací o nás, máme se od čeho odrazit. Na druhou stranu je to metoda vyvinutá před x lety, která ale nemá šanci tak pružně odrážet změny na trhu práce a také příliš neodráží různé životní situace, které tu naši volbu také samozřejmě ovlivňují,“ podotýká koučka Petra Drahoňovská z Czechitas. Relevantnější informace spíše získáme od rodiny či spolupracovníků.

„Doporučuji požádat o radu lidi, kteří vás dobře znají a jsou schopni vám poskytnout takzvanou konstruktivní zpětnou vazbu. To znamená, že to nebude chválení a neosudná servilita, ale získáme dopo-

ručení a tipy, co nám skutečně jde, v čem dle okolí vynikáme a na druhou stranu co nám moc nejde,“ vysvětluje Matějková.

Jako hodnotitelé sebe sama můžete začít jako první. Tuto metodu používají školáci už od první třídy. Po-



**Vždy je chytřejší zdokonalovat talent a ten rozvíjet než se snažit zlepšit něco, co nás nebaví nebo nám zoufale nejde.**



Dagmar Matějková, mentorka

mocí smajlíků nebo známek sami sebe hodnotit, jak jim jde matematika nebo jak moc ve třídě zlobí. Stejná metoda se používá i v byznysu.

„Já sám si definuji, na co mám talent, a následně se mě sebehodno-

cení reflektuje se zpětnou vazbou okolí. Kolegů, nadřízených, podřízených, klientů a tak dále. A to můžeme udělat i mezi přáteli nebo rodinou. Odborně se to nazývá 360° zpětná vazba, jsou na různé aplikace, které lze jako pomůcku najít i na internetu,“ říká Matějková.

Je ale možné, že nechceme, aby se v práci rozkřiklo, že se poohlížíme po jiné kariéře, nebo nemáme v rodině nikoho, kdo by nás dokázal tak zevrubně ohodnotit, v tomto případě se můžeme obrátit na profesionální pomoc.

„Záleží, jakou kariérovou podporu chceme - pokud chceme pracovat hlavně s mapováním své osobnosti, vízí a podobně, může nám bohatě stačit nějaký obecnější workshop tohoto typu či vyhledat podporu profesního kouče,“ říká Petra Drahoňovská z Czechitas.

Mnozí ale třeba vědí, co chtějí dělat, jen netuší, jak se k tomu dostat. „Pokud víme, kdo jsme, kam chceme směřovat, a chybí nám vyloženě spíše nějaký technický typ informace k typu škol, rekvalifikací, které třeba může proplatit úřad práce, pak na každé základní, střední nebo vysoké škole a také na informačních a poradenských středis-

cích úřadů práce existují kariéroví poradci, kteří vás jsou schopni v základu takto nasměrovat a jejich služby jsou zdarma,“ doplňuje Drahoňovská.

## Zdokonalujte talent

Pokud chcete odejít ze svého oboru úplně, bývá cesta složitější a náročnější. Na druhou stranu současná situace na trhu práce změnám přeje. „Samotná chuť stačí jen v některých oborech, ve většině je potřeba i odbornost a ta se buduje nějaký čas. Vzhledem ke katastrofálnímu nedostatku lidí na trhu práce jsou firmy ochotny slevovat i v tomto ohledu a doplnění kvalifikace akceptují,“ míní Vojtěch Kostih, mluvčí Skupiny Metrostav.

U vzdělání se lehce může stát, že jsme vystudovali něco, co si přáli rodiče, ale nás to vlastně vůbec nezajímá nebo nebaví. „V tomto případě je fajn si opět objektivně definovat, co je to, co mě zajímá, těší a dělá mi radost. Vždy je chytřejší zdokonalovat talent a ten rozvíjet než se snažit zlepšit něco, co nás nebaví nebo nám zoufale nejde,“ připomíná Dagmar Matějková z poradenské společnosti Matricaria Chamomilla.

## Definujte svoji osobnost: co vám jde, jaké máte hodnoty

Jak má správně vypadat osobní kariéerní plán, mapa, cesta... dá se nějak napsat, nakreslit? „Každému bude vyhovovat něco jiného - ale základem je pracovat s kariérou kontinuálně, ne jen když něco hoří. Příkladně musím volit školu či hledám novou práci, tak na to sednu - to už jen hasím požár,“ říká kariérová koučka Petra Drahoňovská ze společnosti Czechitas.

## Když si chci svůj kariéerní plán sepsat. Vezmu si čistý list a píšu. Co?

Hodte si na papír, co se vám zrovna honí hlavou. Sepište si to do Excel tabulky či do nějakého dokumentu nebo si dejte od PC oddech a vezměte si sešit... Často stačí odpovědět si na poměrně základní otázky stojící na definici naší osobní značky: co mi jde, kde jsou moje talenty, moje top hard skills, moje top soft skills, moje aktuální životní vize, včetně té profesní části, moje aktuální hodnoty.

## Jiné typy osobností dávají přednost rozhovoru, při němž si lépe urovnají myšlenky. S kým se o plánech pobavit?

Někdo to bude chtít rozebrat v klidu s rodinou, přáteli, někdo preferuje neutrálního člověka, který není zatížen emocemi. To může být právě třeba kariérový poradce nebo kouč. V nejhorším, když není s kým zavést řeč, si i tyto věci můžete nahlas přerýkat.

## Proč to všechno dělat, co tím získáme?

Tyto jednoduché kroky nám pomáhají dostat se z abstraktních myšlenek do pragmatické roviny, poté se snáz daří překlápět je do konkrétních kroků - ať je to volba školy, rekvalifikačního kurzu, napsání aktuálního životopisu, který opravdu odráží, kdo na trhu práce aktuálně jsem a co nabízím.

## Seriál Cesta ke kariéře

30. 9. Do výšky, či na horizont?  
7. 10. Korporát versus malá firma  
14. 10. Jak vymyslet kariéru  
21. 10. Lidé, kteří kariéru změnili

INZERCE

Aktuální nabídky práce na **jobDNES.cz**

### IT - správa systémů a služby

TECHNICKÝ EXPERT

TECHNICKÝ EXPERT

ITSUPPORT 1ST LEVEL (40-50.000 Kč)

PROGRAMÁTOR/KA

programátor - průmyslová automatizace

Více na [www.jobdnes.cz](http://www.jobdnes.cz)

### Výroba, průmysl

Seřizovač vstřikolisů - Polnička

Montážní dělníci

\*Truhlář pro výrobu a montáž dřevěných eurooken a dveří

Dělník ve výrobě/montážník

Dělník ve výrobě/montážník

Více na [www.jobdnes.cz](http://www.jobdnes.cz)

### Strojírenství

LEAN SPECIALIST (42 - 50.000 Kč)

ŠIKOVNÝ KONSTRUKTÉR (33 - 42.0000 Kč)

VEDOUCÍ PROCESNÍCH INŽENÝRŮ S ANGLIČTINOU (90-100.000 Kč)

LEAN SPECIALISTA (32-46.000 Kč)

PROJEKTOVÝ INŽENÝR (40-50.000 Kč)

Více na [www.jobdnes.cz](http://www.jobdnes.cz)

### Bezpečnost, ostraha

PRACOVNÍK OSTRAHY - OZP - JEMNICE

PRACOVNÍK OSTRAHY - OZP - BATELOV

\*Strážný/á OZP

Strážní

PRACOVNÍCI OSTRAHY, STRÁŽNÍ

Více na [www.jobdnes.cz](http://www.jobdnes.cz)