



## ČO JE PRE MŇA V MOJEJ PRÁCI DÔLEŽITÉ? AKÉ SÚ MOJE PROFESIJNÉ HODNOTY?

Profesijné hodnoty sú princípy, ktoré vedú a usmerňujú naše rozhodnutia týkajúce sa kariéry. Naše hodnoty sú to, čo nám v práci prináša uspokojenie a radosť. Pre každého z nás je dôležité niečo iné: pre niekoho dobré vzťahy a pocit užitočnosti, pre iného možnosť riadiť iných a dosahovať výsledky. Nasledovné cvičenie Vám môže pomôcť začať cestu premýšľania nad tým, čo je dôležité pre Vás.

**POZOR!** Táto aktivita nie je sama o sebe kariérovým poradenstvom – na výber vhodného povolania takýto jednoduchý „test“ len málokedy bude stačiť. Ide o ukážku toho, čím sa v práci s kariérovým poradcom zaoberáme. Ak chcete ísť vo Vašom premýšľaní ďalej a nájsť povolanie, ktoré Vám zodpovedá a je perspektívne, kontaktujte kariérového poradcu na [www.rozvojkariery.sk/poradcovia](http://www.rozvojkariery.sk/poradcovia)

### POSTUP:

Predtým, než začnete, zamyslite sa nad nasledovnými otázkami:

- *Čo je pre Vás v živote dôležité? Akými princípmi sa riadíte?*
- *Ktoré z Vašich rôznych zamestnaní bolo pre Vás najuspokojujúcejšie? Z akých dôvodov?*
- *Ako by malo vyzerat' Vaše ideálne zamestnanie? S akými kolegami? V akých pracovných podmienkach?*

Pri vypĺňaní tejto tabuľky postupujte nasledovne:

1. Do prvého stĺpca označte krížikom všetky hodnoty, ktoré sú pre Vás dôležité. Neobmedzujte sa, môžete vybrať toľko hodnôt, koľko chcete.
2. Keď to dokončíte, vyberte z hodnôt, ktoré ste zvolili v predchádzajúcom kroku, 10 takých, ktoré sú pre Vás dôležitejšie, než ostatné vybrané. Pridajte k nim druhý krížik (do druhého stĺpca).
3. Teraz postupujte rovnako, ako v predchádzajúcom kroku, ale skúste Váš výber ešte zúžiť: vyberte päť hodnôt, ktoré pre Vás sú dôležitejšie, než ostatné, a pridajte k nim tretí krížik (do tretieho stĺpca).
4. Vybraných 5 hodnôt, pri ktorých máte tri krížiky, sa pokúste zoradiť od 1 do 5 podľa toho, aké sú pre Vás dôležité.
5. Pokúste sa k týmto hodnotám napísať Vašimi vlastnými slovami, čo pre Vás znamenajú osobne.



Hodnota	Popis	1	2	3
VÝKON	Podávanie výsledkov. Vykonávanie činností, ktoré považujem za dôležité ja alebo ostatní ľudia. Získanie osobného uspokojenia z výkonu.			
PREKONÁVANIE SEBA SAMÉHO	Nastaviť sám sebe ambiciózne ciele. Stále usilovať o ďalší rozvoj. Považovať svoju prácu za osobnú výzvu. Chcieť preberať čoraz viac a viac zodpovednosti			
DOBRODRUŽSTVO	Mať podnetnú a vzrušujúcu prácu, ktorá so sebou prináša aj riziká.			
KRÁSA A ESTETIKA	Nadchnúť sa pre činnosti, ktoré považujem za krásne, pôsobiace na moje zmysly, umelecké alebo estetické.			
SPOLUPATRIČNOSŤ	Cítiť sa ako člen organizácie alebo skupiny, mať pocit spolupatričnosti a uznanie ostatných, prežívať medziľudské vzťahy.			
UMENIE	Vytvárať umelecké objekty či maľby alebo iné možné formy umeleckej tvorby.			
PROSTREDIE	Pracovať v atraktívnom a príjemnom prostredí, v ktorom sa cítim dobre.			
RIEŠENIE PROBLÉMOV	Byť v situáciách, ktoré stimulujú moju schopnosť nachádzať riešenia.			
ROZMANITOSŤ	Mať pestrú prácu, pri ktorej sa často menia úlohy, pracovné miesta, pracovný rytmus atď.			
BLÍZKOSŤ MOCI	Byť v priamom a pravidelnom kontakte s vplyvnými a mocnými ľuďmi. Zúčastňovať sa na rozhodovaní.			
SOLIDARITA	Postaviť sa za problémy týkajúce sa sociálneho okolia, do ktorého patrím.			
SÚŤAŽIVOSŤ	Mať prácu, v ktorej súťažím s ostatnými.			
KONTROLA A BEZPEČIE	Mať pozíciu, v ktorej môžem mať v rukách svoju každodennú činnosť.			
KREATIVITA	Vytvárať nové koncepcie, produkty, štruktúry, systémy atď., nezávisle na daných pokynoch, postupoch a vzoroch.			
MORÁLNE ZÁSADY	Pracovať v odvetví, ktoré zodpovedá mojim morálnym princípom a ktoré nie je v rozpore s mojim osobným presvedčením.			
ODBORNOSŤ	Dokázať, že odvádzam dobrú prácu, že som majster svojho odboru a som považovaný za kompetentného odborníka.			
ŠTRUKTÚRA / PORIADOK	Pracovať v prostredí, ktoré poskytuje štruktúru a jasné pokyny, ktorých sa môžem držať.			
POZORNOSŤ	Mať možnosť byť stredom pozornosti a upozorniť na seba.			
POVEŠŤ	Získať uznanie a rešpekt ostatných.			
RÝCHLE TEMPO	Pracovať v situáciách, kde je potrebné podávať výsledky v krátkom časovom období a s krátkymi termínmi.			
SEBAREALIZÁCIA	Mať prácu, ktorá zodpovedá mojim záujmom a schopnostiam.			
SPOLOČENSKÝ VPLYV	Mať prácu, ktorá má ďalekosiahle spoločenské dopady.			
PRÍJEM	Mať príjem, ktorý mi umožňuje robiť všetko, čo chcem, bez toho aby som musel premýšľať, či si to môžem dovoliť.			
SAMOSTATNOSŤ	Môcť pracovať bez príkazov a nemusieť zdôvodňovať kroky, ktoré pri svojej práci činím.			
VPLYV	Zastávať pozíciu s mocou a vplyvom (aj nad inými ľuďmi).			
INTELEKT	Byť považovaný za osobu so špeciálnymi intelektuálnymi schopnosťami. Byť považovaný za odborníka.			
POKOJ	Pracovať v prostredí bez stresu a tlaku.			
UČENIE	Rozširovať svoje vedomosti, profesijné know-how, odbornú oblasť.			
VEDENIE OSTATNÝCH	Byť osobou, na ktorú sa ostatní môžu pri hľadaní cesty spoľahnúť a ktorá určuje ciele, ktoré treba dosiahnuť.			
VOLNÝ ČAS	Nájsť prácu, ktorá mi ponechá dostatok voľného času na pokračovanie v mimopracovných aktivitách.			
DOSTUPNOSŤ	Bývať v mieste, kde by som mohol žiť príjemný osobný život a z ktorého sa môžem rýchlo dostať do práce.			
ROZHODOVANIE	Byť tým, kto rozhoduje, aby som mohol / a ovplyvňovať kvalitu a úspech svojich výsledkov.			



SLUŽBA DRUHÝM	Byť schopný ponúknuť rôzne druhy pomoci: starostlivosť, záchrannú službu, vzdelávanie, atď.			
PORIADOK	Pracovať v dobre organizovanom prostredí. Držať sa podrobných plánov a prísnych pravidiel.			
FYZICKÁ ČINNOSŤ	Mať prácu, v ktorej je najdôležitejšia sila a fyzické prejavy.			
HRAVOSŤ	Pracovať pre čisté potešenie. Zúčastniť sa hier, športových a iných hravých činností. Nebrať sa vážne.			
MOC/AUTORITA	Mať pozíciu, z ktorej môžem plánovať a riadiť prácu iných osôb.			
DÔKLADNOSŤ	Plniť úlohy, ktoré vyžadujú veľa trpezlivosti a v ktorých nie sú povolené takmer žiadne chyby.			
ZISK	Konať tak, aby sa výsledky môjho snaženia mali priamy vplyv na príjmy.			
KONTAKT	Mať kontakt s inými ľuďmi.			
ISTOTA	Vedieť, že budem mať vždy prácu a zodpovedajúcu mzdu.			
STABILITA	Radšej zostať v rovnakom odvetví, kde nedochádza k veľkým zmenám.			
POSTAVENIE	Mať prácu, ktorá je rešpektovaná v očiach rodiny, príbuzných, priateľov, v okruhu známych a v spoločnosti.			
SPOLUPRÁCA	Pracovať v prostredí, kde môžem povedať svoj názor, poskytnúť radu aj ponúknuť pomoc.			
BIORYTMUS	Môcť pracovať podľa svojho rytmu a časového rozvrhu.			
INDIVIDUALIZMUS	Pracovať samostatne bez toho, aby som bol závislý na vonkajšom svete a na ostatných.			
VEDOMOSTI	Učiť sa nové veci, skúmať nové oblasti poznania.			
TLAK	Vyhľadávať situácie, pri ktorých sa po dlhšie časové obdobie vyžaduje absolútnu koncentráciu a pri ktorých nie sú povolené chyby.			
TÍMOVÁ PRÁCA	Plniť v spolupráci s ostatnými spoločné ciele a mať právo spolurozhodovať.			

Mojich päť najdôležitejších hodnôt:

Hodnota	Čo konkrétne znamená pre mňa?

Ako postupovať ďalej?

Premýšľajte nad nasledovnými otázkami:

- Spomínate si na zamestnanie / skúsenosť, ktoré bolo/ nebolo v súlade s týmito hodnotami? Ako ste sa cítili? Ako ste sa s tým vysporiadali?
- V akých iných odvetviach / povolaniach je možné tieto hodnoty uplatniť?
- Aké kompromisy by ste ohľadom Vašich hodnôt boli ochotní urobiť pre získanie zamestnania?

Chcete ísť ďalej a zistiť...

- **...aké pracovné prostredie by Vám vyhovovalo? Ste skôr praktik, umelec, alebo iný profesijný typ?**
- **...o aké talenty, silné stránky a zručnosti sa môžete pri hľadaní vhodného povolania oprieť?**
- **...ako efektívne dosiahnuť vhodné povolanie práve pre Vás?**

Informujte sa o možnostiach získať kariérové poradenstvo: <https://rozvojkariery.sk/karierove-poradenstvo/>