

# Metafora w wyborze ścieżki zawodowej

---

Małgorzata Chatys, 19.08.2022

**Co chcę robić w życiu? Co jest moim celem? Gdzie chcę pracować? Na te pytania prędzej czy później musi sobie odpowiedzieć każdy z nas. Oczywiście dobrze jest, jeśli mamy jasno sprecyzowane zainteresowania lub wyraźne talenty, które są dla nas podpowiedzią w decyzjach zawodowych. Jednak często zdarzają się sytuacje, gdy nasza przyszłość zawodowa wydaje nam się mało klarowna, niepewna i nie wiemy, od czego zacząć by odkryć to, co chcemy robić w życiu.**

Istnieje wiele metod wspierających nas w odkrywaniu naszych zasobów, talentów, mocnych stron. Można zrobić klasyczną tabelę plusów i minusów, można zapytać inne osoby, co o nas sądzą, można również zgłosić się do doradcy zawodowego i wykonać testy predyspozycji zawodowych. Wszystko to daje nam ważne informacje o nas samych, ale pozostaje jeszcze kwestia podjęcia decyzji – wiem, w czym jestem dobry i co mogę robić, ale czy wiem, co *chcę* robić?

W takiej sytuacji dobrze jest zajrzeć w głąb siebie i poszukać naszych marzeń, tego, co daje nam poczucie spełnienia i gdzie chcielibyśmy się zobaczyć za kilka lat.

## Mapa Marzeń

Dobrym narzędziem, które może nam w tym pomóc jest Mapa Marzeń. W ciekawy sposób pozwala nam na **uporządkowanie tego, co się dzieje w środku nas**. Mapa Marzeń pozwala nam na graficzne przedstawienie tego, co chcemy osiągnąć w niemal wszystkich sferach naszego życia. Do wykonania własnej mapy marzeń potrzebne zatem są brystol oraz dowolnie: kredki, farby, wycinki z gazet, ważne, aby w symboliczny sposób przedstawić nasze marzenia. W najbardziej klasycznej formie brystol dzielimy na 9 pól, a każde pole reprezentuje określone wartości, m.in.: bogactwo, drogę życiową, miłość, rodziców, dzieci, ale można też wybrać istotne dla nas wartości w życiu i skoncentrować się wokół nich, ich ilość może być dowolna. Następnie należy sobie odpowiedzieć na różne pytania, które naprowadzą nas na to, co w danej sferze jest dla nas ważne. Przykładowe pytania: „Jakie chcę mieć relacje z rodzicami?”, „Na co chcę wydać zarobione pieniądze?”, „Jak chcę być postrzegany/a?”, „Jaki związek chcę stworzyć?”, „Jakim chcę być rodzicem?”. Odpowiedzi na te pytania próbujemy przedstawić w sposób graficzny – możemy rysować, malować, wycinać, technika jest dowolna.

Mapa Marzeń to swego rodzaju umowa z samym sobą na to, do czego dążysz. Ma stanowić podpowiedź, swego rodzaju kierunkowskaz, a przede wszystkim **pozwala nam określić, w jaki sposób chcemy się widzieć w przyszłości**. Im częściej na nią spoglądamy, tym bardziej w naszej głowie kodują się nasze cele i zamysły na przyszłość. Dzięki temu potrafimy określić do czego dążymy, a to już bardzo dużo w kontekście planowania kariery zawodowej. W kolejnym kroku warto zastanowić się, co nam będzie sprzyjać w osiągnięciu zamierzony celów.

## Sprzymierzeńcy i Gremliny

Kiedy mamy już wyznaczone cele należy określić, co nam pomoże w ich osiągnięciu. Roboczo można powiedzieć, że każdy z nas ma swoich Sprzymierzeńców, ale ma także własne Gremliny. Sprzymierzeńcami można nazwać wszystko, co nam w życiu pomaga – nasze doświadczenia, mocne strony, temperament, wyznawane wartości, bliskie osoby, kontakty zawodowe. Natomiast, jak nie trudno się domyślić, Gremliny nam przeszkadzają w osiągnięciu celów – to nasze strachy, lęki, dotychczasowe porażki, ludzie, którzy nam życzą źle lub relacje z nimi źle na nas wpływają. Warto sobie wypisać zarówno wszystkich Sprzymierzeńców, jak i wszystkie Gremliny, by móc określić czego jest więcej, w jaki sposób je zrównoważyć, jak Sprzymierzeńcy pomogą w pokonaniu Gremlinów, a przede wszystkim **jak je wykorzystywać podczas realizacji naszych celów**. Taki bilans tego co nam sprzyja i tego, co może utrudnić, pozwala nam realnie ocenić sytuację oraz określić, jakich zasobów nam brakuje.

## Zmiana perspektywy

W ocenie sytuacji oraz określeniu naszych zasobów pomocna jest również praca z perspektywą. Metody są bardzo różne, m.in.: technika kamery, metoda Walta Disney'a, sześć kapeluszy myślowych de Bono, „mucha na ścianie”. Wszystkie jednak zmierzają do tego, byśmy spojrzeli na sprawę z różnych perspektyw. Weźmy na przykład metodę Walta Disney'a – pozwala postawić się w sytuacji optymisty, realisty i pesymisty. Każdy może wnieść do sprawy coś nowego, i tylko wszyscy razem dają nam możliwość całościowej oceny sytuacji. Zmiana perspektywy może być pomocna zarówno podczas określania celów, jak i tworzenia planu ich realizacji czy też ocenie naszych możliwości. Szczególnie cenne w pracy z perspektywą jest to, że niejednokrotnie pozwala nam stanąć w pozycji, która jest dla nas nowa, na przykład zwyczajowo jesteśmy optymistami, a dzięki pracy z perspektywą możemy też pomyśleć jak pesymista. Dzięki temu dostrzegamy nowe rozwiązania, udoskonalamy nasze pomysły, w pewien sposób dopełniamy całość i **upewniamy się, że dokonany przez nas wybór jest słuszny**.

Przedstawione wyżej metody mogą być pomocne podczas wyboru ścieżki zawodowej. Gdzie zaczynając od marzeń (Mapa Marzeń), poprzez ocenę zasobów (Sprzymierzeńcy i Gremliny), aż po weryfikację założeń (praca z perspektywą) możemy jasno sprecyzować, co jest naszym celem i jak chcemy do niego dojść, a przede wszystkim czy warto. Wszystkie te metody można wykonać samodzielnie lub we współpracy z drugą osobą – doradcą zawodowym, coachem kariery lub po prostu bliskim nam człowiekiem. Ponadto są uniwersalne i nawet ktoś słabo posługujący się metaforą, w prosty sposób może z nich skorzystać.

A jeśli chcesz spróbować powyżej opisanych metod, ale chętnie posłuchasz dodatkowych wskazówek, zapraszamy do Biura Karier Uniwersytetu Śląskiego na spotkanie z doradczynią zawodową, skontaktuj się z nami pod adresem [bk@us.edu.pl](mailto:bk@us.edu.pl).

## Źródła

- Domaradzka-Grochowalska Z., (2015). *Wspomaganie szkół i przedszkoli – coaching, mentoring i inne formy pracy*, Ośrodek Rozwoju Edukacji
- <http://www.solaris-rozwojosobisty.pl/mapa-marzen/>
- Kimsey-House H., Kisemy-House K., Sandahl P., Whitworth L. (2019). *Coaching koaktywny*, Wolters Kluwer