

# KRYZYS PIERWSZEJ PRACY

## **Trudności w podejmowaniu decyzji zawodowych na początku ścieżki kariery**

*Agata rok temu skończyła kulturoznawstwo. Zaraz po studiach rodzice stwierdzili, że odtąd musi się sama utrzymywać, więc intensywnie rozglądała się za jakąś pracą. Tylko co można robić po kulturoznawstwie? Po miesiącu poszukiwań została zatrudniona jako asystentka w kilkunastoposobowej firmie z branży IT. Agata bardzo się cieszyła, uważała, że jak na pierwszą pracę nieźle trafiła, 1200 zł na rękę, 8-godzinny dzień pracy, spokojna praca biurowa. Z ambicją podeszła swoich nowych obowiązków, dużo się uczyła (zwłaszcza o komputerach). Niedawno jednak spotkała swoją koleżankę ze studiów, Magdę, która pracuje jako specjalista ds. różnic kulturowych w firmie importującej owoce ze wszystkich stron świata. Opowiedziała jej o swoich podróżach do dalekich krajów, o pracy w ciągłym ruchu, o poznawaniu nowych ludzi i fantastycznych miejsc. Agacie zrobiło się trochę smutno, bo sama kiedyś marzyła o tym, by podróżować i spotykać mnóstwo różnych ludzi, w końcu po to poszła na kulturoznawstwo. Pomyślała sobie, że firma, w której pracuje jest nudna, przestraszyła się, że nic tam nie osiągnie. Choć z drugiej strony teraz ma stabilną pracę, szefowie są z niej zadowoleni, a z narzeczonym planują kupno własnego mieszkania. Co robić? Agata udała się do doradcy zawodowego...*

Pierwsza praca często nas cieszy. Jesteśmy dumni, że możemy sami zarobić na swoje utrzymanie, że decydujemy sami o sobie. To dla nas osobiście taki mały sprawdzian dorosłości. Jednocześnie jest to również trudna decyzja – jaką pracę podjąć, co tak naprawdę chcę robić, w sytuacji kiedy jeszcze się nie sprawdziłem/am zawodowo. Dlatego też niektórzy z nas zaczęli swoją karierę zawodową od zajęcia zupełnie przypadkowego, w którym nie zrealizowali się zawodowo. Dopiero zderzenie się z realiami rynku pracy, sprawdzenie się w konkretnych sytuacjach zawodowych, porównanie się z innymi, przynosi czasem refleksje na temat mojego miejsca na rynku pracy. Często po jakimś czasie może powstać dylemat: czy powinienem/am zmienić tę pracę i kiedy to zrobić? Co powinnam zrobić i jak, by spełnić swoje marzenia zawodowe i czuć satysfakcję z wykonywanej pracy?

## **Jak wybieramy pierwszą pracę?**

Wybór pierwszej pracy dla niektórych z nas stanowił faktycznie nieprze-myślany wybór. Żeby się utrzymać zaraz po studiach, często w nowym dużym mieście, szukaliśmy czegokolwiek z zapalem roznosząc cv wszędzie, gdzie się dało. Niektórym brakowało pewności siebie i celowali w stanowiska poniżej ich ambicji zawodowych, albo mieli mylne wyobrażenie o tym, jak wygląda dana branża i stanowisko. Częstym problemem jest również nasz stres podczas pierwszych rozmów kwalifikacyjnych oraz

brak znajomości rynku, co powoduje, że możemy zgodzić się na warunki pracy niekoniecznie nam odpowiadające. Wtedy brakuje nam jeszcze doświadczenia w negocjowaniu warunków pracy i płacy. Często się zdarza również, że pierwszą pracę świadomie podejmujemy niezgodnie z naszymi oczekiwaniami i planami zawodowymi. W opinii wielu pracodawców lepiej mieć jakiegokolwiek doświadczenie zawodowe, niż nie mieć żadnego. Agata wybierała obecną pracę pod kątem finansowym, jej decyzja była dosyć szybka, potrzebowała pracy, by móc utrzymać się samodzielnie po studiach. Teraz powinna zastanowić się, co tak naprawdę jest dla niej ważne zawodowo oraz rozważyć wszystkie plusy i minusy obecnej i ewentualnej przyszłej pracy.

### **Świadoma decyzja: czy odchodzić z pierwszej pracy?**

Zwykle na początku nowej pracy z zapałem zabieramy się do wykonywania naszych obowiązków, większość rzeczy nam się podoba. To normalny objaw: chcemy wykazać się przed przełożonymi oraz nowymi współpracownikami. Cieszymy się, że zostaliśmy wybrani spośród wielu kandydatów i staramy się udowodnić, że jesteśmy tego warci. Gdy mamy dogodne warunki pracy, pewność zatrudnienia, zadawalającą nas pensję, często zapominamy o naszych wcześniejszych planach i ambicjach zawodowych. Dopiero po jakimś czasie zaczynamy odczuwać niezadowolenie, może frustrację, lub wypalenie obecną pracą. Te same obowiązki już nie cieszą nas tak, jak dawniej i zapominamy po co właściwie się tak staraliśmy przez cały czas. Impulsem do niezadowolenia z pracy może być tak, jak w przypadku Agaty spotkanie z koleżanką ze studiów. Często porównujemy się do innych osób. Gdy jesteśmy z czegoś niezadowoleni mamy tendencję do dostrzegania w sytuacji innych osób samych plusów. Myślimy, że inni mają wszystko a my nic, że im się powiodło, a nam ciągle nic nie wychodzi. Zaczynamy generalizować, przenosząc swoje niezadowolenie na większość obszarów życia. Z tego też powodu, często szukamy nowej pracy, zanim przeanalizujemy wszystkie za i przeciw, i poszukamy możliwości rozwoju dla siebie w obecnej firmie. Tymczasem, aby podjąć świadomą decyzję dotyczącą naszej kariery zawodowej, potrzebujemy dokładnie przeanalizować obecną sytuację. Agata powinna najpierw zastanowić się, co dokładnie nie podoba się jej w obowiązkach, które wykonuje, które z nich są dla niej nudne lub zbyt trudne, a które wykonuje chętniej. Powinna również zorientować się jakie są możliwości rozwoju w obecnej firmie. Czy mogłaby przenieść się do innego działu lub zmienić nieco zakres obowiązków tak, aby był dla niej ciekawszy i mogła realizować zadania zgodne z jej ambicjami. Często taka zmiana działów lub stanowiska jest dla pracownika prostsza i mniej stresująca, niż poszukiwanie pracy i wdrażanie się do nowej firmy. Obecna firma też na tym korzysta, albowiem nie traci swojego pracownika. Co więcej dla niektórych pracodawców osoba, która była w więcej niż jednym dziale firmy jest cenna ze względu na lepszą znajomość firmy. Jeżeli jednak obecna firma Agaty nie spełniałaby jej wymagań lub nie dawałaby możliwości rozwoju, Agata powinna zastanowić się w jaki sposób zapewnić sobie bezpieczne przejście od pierwszej pracy do tej wymarzonej. Powinna dokładnie przeanalizować sytuację na rynku

pracy pod kątem możliwości, które przed nią stoją: jaka to powinna być branża, jakie stanowisko. Agata powinna się również zastanowić jakie są jej oczekiwania względem przyszłej pracy.

### **Świadoma decyzja: kiedy i jak odejść z pierwszej pracy?**

Po dokładnej analizie sytuacji w pracy, własnych możliwości oraz możliwości na rynku pracy, Agata zdecydowała, że zostanie jeszcze w firmie przez rok, a przez ten czas będzie się przygotowywała do zmiany pracy. Będzie się starała nauczyć jak najwięcej w obecnej firmie oraz uzupełniać wiedzę na szkoleniach. Taka decyzja zapewniła Agacie poczucie bezpieczeństwa. Miała dalej stabilną pracę i spokojnie mogła wybierać oferty pracy dla siebie. Tymczasem w obecnej firmie w dalszym ciągu uczyła się nowych rzeczy.

Gdy wiemy już, że obecna praca nie sprawia nam satysfakcji często wykonujemy obowiązki z niechęcią, czujemy frustrację i zniechęcenie. Agata wyznaczyła sobie cele zawodowe: wiedziała już co chce robić i kiedy. To pozwoliło jej spojrzeć inaczej na obecną pracę. Do swoich obowiązków podszła w sposób „edukacyjny”: im więcej się teraz nauczy, tym łatwiej jej będzie zdobyć nową pracę. Poszerzała również swoją wiedzę z zakresu zagadnień, które mogą się jej przydać w nowej pracy. Warto zastanowić się...

Aneta Kordas

Cyprian Szyszka

artykuł został opublikowany w magazynie [do.celu.eu](http://do.celu.eu); nr 8/ październik 2007