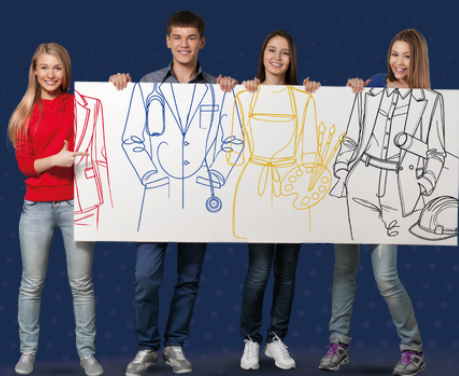


Przewodnik kariery dla studentów AŚ

Cel: Kariera



Autor:
Małgorzata Bal
Doradca Zawodowy

Wyznaczanie celów

Co to właściwie znaczy "kariera"?

Większość z nas, gdy słyszy słowo kariera, ma przed oczami dość konkretny obrazek: elegancki garnitur, laptop, kubek z logo korporacji i biuro gdzieś wysoko w wieżowcu. Może jeszcze ktoś piszący bardzo ważnego maila do bardzo ważnej osoby w bardzo ważnej sprawie z bardzo poważną miną?

Spokojnie – to tylko jeden z możliwych scenariuszy. Kariera nie zawsze ma na sobie krawat i nie musi pachnieć kawą z ekspresu w open space'ie. Bo **kariera to po prostu Twoja droga zawodowa**. To wszystko, co robisz w pracy – niezależnie od tego, czy siedzisz w biurze, prowadzisz swój biznes, uczysz dzieci, pisesz kody, pieczesz chleb czy prowadzisz Instagram o roślinach.

To decyzje, które podejmujesz, rzeczy, których się uczysz, porażki, które uczą Ciebie, i sukcesy, które Cię niosą dalej.

Kariera to **Twoja historia w świecie pracy**. A historie – jak wiadomo – bywają bardzo różne.

Dla studentów kariera to często jeszcze coś dość abstrakcyjnego. Coś, co jest „gdzieś tam”, w przyszłości. Coś, co przyjdzie **po studiach**, jak już się wszystko ogarnie (czytaj: kiedyś, kiedy będę dorosły/a). Ale prawda jest taka, że **kariera zaczyna się wcześniej, niż nam się wydaje**. Już w momencie, gdy decydujesz się na konkretny kierunek studiów, zapisujesz się na praktyki, bierzesz udział w wolontariacie, prowadzisz konto na TikToku z poradami prawnymi albo uczysz dzieciaki angielskiego – to wszystko kształtuje Twoją ścieżkę zawodową.

Dla wielu studentów kariera to też miks - ekscytacji i niepokoju:

„Co chcę robić w życiu?”

„Czy znajdę pracę po studiach?”

„Czy warto iść za pasją, czy lepiej wybrać coś pewnego?”

„A co, jeśli się pomylę?”

To normalne pytania. **I ważne**. Ale nie musisz znać wszystkich odpowiedzi już teraz. Kariera to nie sprint. To bardziej jak podróż z przesiadkami – czasem się zmieniasz, skręcasz, wracasz, a czasem odkrywasz coś zupełnie nowego, czego wcześniej nie brałeś/aś pod uwagę.

Jak można się do tego bardziej przygotować? Poniżej przedstawiam Ci kilka prostych, ale efektywnych ćwiczeń.

Poznaj siebie

Zanim wybierzesz kierunek – poznaj siebie

Zanim zaczniesz planować, w jakiej firmie chcesz pracować, jaki zawód Cię kręci i co wpiszesz w CV... zrób coś znacznie ważniejszego. **Poznaj siebie.** Serio – brzmi banalnie, ale to podstawa. Bo jak masz wiedzieć, dokąd iść, jeśli nie wiesz, kim jesteś i czego naprawdę chcesz?

To nie musi być wielka filozofia. Wystarczy, że poświęcisz chwilę i przyjrzyj się trzem kluczowym obszarom:

Twoim zainteresowaniom:

- Co robisz z przyjemnością?
- Co wciąga Cię na tyle, że zapominasz o czasie?
- Jakie zajęcia dają Ci prawdziwą satysfakcję – nie tylko „bo trzeba”, ale „bo chcę”?

To często właśnie tam kryją się Twoje zawodowe tropy.

Twoim umiejętnościom:

- W czym jesteś naprawdę dobry/a?
- Co zauważają inni?
- W czym czuje się pewnie?

To mogą być konkretne zdolności (np. pisanie, programowanie, rozwiązywanie problemów), ale też tzw. „miękkie” kompetencje – komunikacja, praca zespołowa, myślenie analityczne. Zastanów się też, co mówią o Tobie inni – czasem łatwiej zauważają nasze talenty niż my sami.

Twoim wartościom:

- Co jest dla Ciebie ważne w pracy?
- Jakie mam potrzeby względem miejsca, szefa, zespołu, organizacji?
- Co daje mi poczucie sensu w mojej pracy i sprawia, że jestem dumny z tego, kim jestem?

Twoje wartości to jak kompas – jeśli ich nie znasz, łatwo się zgubić, nawet w świetnej pracy.

 **Zadanie: Uzupełnij boxy – każdy z podziałem „Mam vs. Potrzebuję”**

Zainteresowania	Umiejętności	Potrzebuję

Szukając pracy, analizuj siebie.

Na początku zawodowej drogi mamy często więcej pytań niż odpowiedzi. Wybieramy kierunek studiów, uczymy się, może robimy staż albo pierwszą dorywczą pracę. I choć powoli zbieramy doświadczenie, to wiele rzeczy **wciąż opieramy na wyobrażeniach**:

- „Chciałabym pracować w marketingu”
- „Czuję, że HR jest dla mnie”
- „Może pójdę w IT, bo dobrze płacą”

Tyle że to są **ogólne pomysły** – często jeszcze nieprzetestowane. Nie wiemy, co dokładnie się pod tym kryje: jakie są codzienne obowiązki, co trzeba naprawdę umieć, czego uczyć realne projekty, a co liczy się bardziej niż samo wykształcenie. I bardzo łatwo wtedy **zderzyć się z rzeczywistością**: że do wymarzonej roli trzeba więcej praktyki, że język angielski to nie „mile widziane”, tylko absolutna konieczność, a to fajnie brzmiące „zarządzanie projektami” to nie tylko planowanie, ale też stres, budżety i praca z ludźmi, którzy myślą zupełnie inaczej niż Ty.

Dlatego ten moment – zanim zaczniesz intensywnie aplikować – to świetna okazja, żeby się **zatrzymać i uczciwie przyjrzeć sobie**.

Zamiast działać na oślep, warto podejść do tego jak strateg: zobaczyć **gdzie jesteś, co już masz w plecaku, czego Ci brakuje**, i co warto **dołożyć, by dojść tam, gdzie chcesz**.

Nie chodzi o to, żeby się oceniać. Chodzi o **obiektywne rozeznanie swojej pozycji**.

To właśnie umożliwia **analiza SWOT** – narzędzie znane z biznesu, ale doskonale działające również na poziomie indywidualnym. SWOT pozwala uporządkować wiedzę o sobie w czterech prostych kategoriach:

Mocne strony (Strengths)	W czym jesteś dobry_a? Co już masz?
Słabe strony (Weaknesses)	Gdzie brakuje Ci wiedzy, umiejętności, doświadczenia?
Szanse (Opportunities)	Co może Ci pomóc – np. rynek pracy, staże, kontakty, programy?
Zagrożenia (Threats)	Co może Ci przeszkodzić – np. brak czasu, konkurencja, brak wsparcia?

Dlaczego to ważne? Bo inaczej łatwo wpaść w tryb „biorę co jest”, albo gorzej – „aplikuję wszędzie i mam nadzieję, że coś się uda”. To nie strategia. To ruletka. A Twoja kariera zasługuje na coś więcej niż losowy wybór. Szczególnie teraz, gdy poziom bezrobocia wcale nie jest taki mały, a konkurencja wręcz odwrotnie - rośnie.

Świadome budowanie ścieżki zawodowej zaczyna się właśnie **od analizy tego, kim jesteś tu i teraz – i kim chcesz się stać**. I wcale nie musisz tego robić perfekcyjnie. Wystarczy, że zrobisz to uczciwie.

Zadanie: Twoja Osobista Analiza SWOT - Na podstawie wymarzonej roli – teraz i za 5 lat

- 1. Wejdź na stronę z ofertami pracy (np. pracuj.pl, nofluffjobs, linkedin).
- 2. Wybierz:
 - **Rola #1** – którą mógłbyś/mogłabyś podjąć teraz
 - **Rola #2** – do której chcesz dojść za 5 lat
- 3. Przejrzyj dokładnie obowiązki i wymagania w ogłoszeniach
- 4. Wypełnij **dwie analizy SWOT** – jedną dla „teraz”, drugą dla „za 5 lat”

SWOT: Rola TERAZ (np. Junior...)

 Mocne strony (Strengths)	 Słabe strony (Weaknesses)

 Szanse (Opportunities)	 Zagrożenia (Threats)

SWOT: Rola ZA 5 LAT (np. Specjalista / Manager...)

💪 Mocne strony (Strengths)	✖ Słabe strony (Weaknesses)
•	•
•	•

🌱 Szanse (Opportunities)	⚠ Zagrożenia (Threats)
•	•
•	•

Wyznaczanie celów zawodowych - model SMART - a może już coś zupełnie innego?

Wyznaczanie celów to coś więcej niż planowanie przyszłości. To sposób na **budowanie swojej tożsamości zawodowej** – krok po kroku, świadomie. Dobrze sformułowany cel pozwala Ci nie tylko wiedzieć, *co* robić, ale też *dlaczego* to robisz i *dokąd* Cię to prowadzi. W karierze nie chodzi o to, by robić „więcej” – chodzi o to, by robić **celowo**. W świecie pełnym opcji, możliwości i presji porównywania się z innymi, warto umieć postawić na chwilę pauzę i zapytać:

*Co jest dla mnie ważne?
Jaki krok chcę zrobić dalej – nie „kiedyś”, tylko teraz?*

Są różne podejścia do planowania celów. Niektóre pomagają uporządkować działania w punktach, inne – łączą emocje z działaniem. W tej części pokażę Ci **trzy sprawdzone metody**, które możesz wykorzystać do planowania swojej ścieżki zawodowej. Wybierz tę, która najbardziej Ci pasuje – albo przetestuj każdą i sprawdź, co działa najlepiej.

➡ **OPCJA 1: SMART – klasyka planowania**

SMART to jedna z najstarszych i najprostszych metod formułowania celów. Sprawdza się, gdy potrzebujesz konkretnego planu i lubisz myśleć zadaniowo.

Co oznacza SMART?

- **S – Specific (konkretny)** – co dokładnie chcesz osiągnąć?
- **M – Measurable (mierzalny)** – jak sprawdzisz, że to się udało?
- **A – Achievable (osiągalny)** – czy masz realne możliwości, by to zrobić?
- **R – Relevant (istotny)** – czy to ma sens w kontekście Twoich celów zawodowych?
- **T – Time-bound (określony w czasie)** – do kiedy chcesz to zrealizować?

Przykład celu SMART:

Chcę zdobyć staż w firmie IT (S). Wyślę 10 aplikacji do końca czerwca (M), mam już kurs i portfolio (A). To zgodne z moim planem wejścia do branży (R). Zrobię to w ciągu 2 miesięcy (T).

 **Zadanie: Wyznacz 3 własne cele SMART związane z Twoją karierą.**

Pamiętaj: jeden krok = jeden cel.

OPCJA 2: CLEAR – cel z emocjami i elastycznością

Model **CLEAR** powstał jako odpowiedź na to, czego brakowało w SMART – uwzględnia **emocje, wartości i współpracę**. To świetne narzędzie, jeśli czujesz, że Twoje cele powinny być czymś więcej niż tylko zadaniem do odhaczenia.

Co oznacza CLEAR?

- **C – Collaborative** (współpraca) – kto może Ci pomóc? Z kim działasz?
- **L – Limited** (ograniczony) – jasno określony zakres i czas działania.
- **E – Emotional** (emocjonalny) – czy naprawdę Ci zależy?
- **A – Appreciable** (rozłożalny) – możesz podzielić cel na małe kroki.
- **R – Refinable** (elastyczny) – możesz zmieniać cel w trakcie, jeśli życie się zmienia.

Przykład celu CLEAR:

Chcę stworzyć portfolio projektów UX. Robię to razem z koleżanką ze studiów (C). Do końca sierpnia (L). Bardzo mi zależy, bo chcę pracować w branży kreatywnej (E).

Zaczynam od 1 projektu tygodniowo (A). Jeśli coś się nie uda – dostosuję tempo (R).

 **Zadanie: Opisz 1–2 cele metodą CLEAR. Zastanów się:**

- Czy ten cel Cię naprawdę ekscytuje?
- Kto może Ci pomóc?
- Czy możesz zacząć od mniejszego kroku?

OPCJA 3: WOOP – mentalny trening przed działaniem

Model **WOOP** opiera się na psychologii motywacji i bada refleksyjne myślenie. To metoda, która **łączy marzenie z realizmem** – pomaga Ci nie tylko wyobrazić sobie cel, ale też przygotować się na przeszkodę.

Co oznacza WOOP?

- **W – Wish** (życzenie) – czego naprawdę chcesz?
- **O – Outcome** (efekt) – jak się poczujesz, kiedy to się uda?
- **O – Obstacle** (przeszkoda) – co może Ci przeszkodzić (wewnętrznie/zewnętrznie)?
- **P – Plan** (plan działania) – co zrobisz, gdy pojawi się ta przeszkoda?

Przykład celu WOOP:

Chcę nauczyć się podstaw UI designu (W). Będę z siebie dumna, kiedy skończę kurs i pokażę projekt znajomym (O). Przeszkodą może być brak motywacji po pracy (O). Gdy to się wydarzy, zamiast siadać do Instagrama – odpalę kurs i zrobię minimum 15 minut (P).

 **Zadanie: Zrób WOOP dla jednego celu, który naprawdę Cię porusza. Zapisz:**

1. Co chcesz osiągnąć?
2. Jak się poczujesz, gdy to się uda?
3. Co może Ci przeszkodzić?
4. Co zrobisz, gdy ta przeszkoda się pojawi?

Opcje kariery po Twoim kierunku

Co można robić po moim kierunku?

To pytanie zadaje sobie większość studentów – i bardzo dobrze, że Ty też je sobie zadajesz. Bo studia to dopiero **punkt wyjścia**, nie gotowy przepis na zawód. To bardziej mapa niż GPS. I choć czasem uczelnie mówią: „*po tym kierunku możesz zostać X*”, rzeczywistość bywa o wiele bardziej elastyczna – i o wiele ciekawsza.

Dzisiejszy rynek pracy nie przypomina już starej, uporządkowanej szufladki z zawodami. Nie działa na zasadzie: „*skończyłeś prawo – zostaniesz prawnikiem, skończyłaś biologię – zostaniesz biologiem*”. Rzeczywistość pokazuje coś zupełnie innego: że wiele osób **pracuje poza klasycznym obszarem swojego kierunku** – i robi to z sukcesem.

Idą do NGO, start-upów, zakładają własne firmy, angażują się w projekty społeczne, tworzą coś kreatywnego, wchodzą w technologie, edukację, marketing, UX, IT... albo zmieniają branżę kilka razy w ciągu 10 lat. I wiesz co? To wszystko jest OK. Naprawdę.

Nie chodzi o to, żeby idealnie trafić za pierwszym razem. Chodzi o to, żeby **świadomie rozglądać się wokół siebie**, zauważać możliwości i wyłapywać to, co z Tobą rezonuje – Twoimi wartościami, talentami, ciekawością, tym, co Cię angażuje.

Bo najgorsze, co można zrobić, to ślepo trzymać się jednej ścieżki tylko dlatego, że „tak wypada” albo „tak mówi sylabus”. Twoja droga zawodowa może wyglądać **zupełnie inaczej niż Twoich znajomych z roku** – i to nie znaczy, że robisz coś złe. Wręcz przeciwnie – może to znaczyć, że naprawdę słuchasz siebie.

Jak znaleźć swoją ścieżkę?

Zamiast czekać, aż odpowiedź sama przyjdzie – poszukaj. Zajrzyj na LinkedIn, wpisz nazwę kierunku lub uczelni i zobacz, **gdzie są dziś ludzie, którzy byli kiedyś na Twoim miejscu**. Co robią? W jakich branżach pracują? Jak wyglądała ich droga?

Pomyśl o tym jak o szukaniu inspiracji – nie kopiowania, tylko zbierania pomysłów. Bo im więcej wiesz o możliwościach, tym łatwiej będzie Ci zaprojektować **swoją własną wizję kariery** – autentyczną, realną, Twoją.

Twój kierunek to tylko jeden z elementów. Resztę dokładasz Ty – swoją decyzją, ciekawością, zaangażowaniem i odwagą, żeby czasem skrócić tam, gdzie nie prowadzi sylabus.

💡 Zadanie: Stwórz listę potencjalnych ścieżek kariery

CZĘŚĆ 1: Zrób wstępną listę możliwych ścieżek

Na podstawie swojej wiedzy, doświadczeń i intuicji wypisz wszystko, co przychodzi Ci do głowy:

- **Typowe ścieżki po Twoim kierunku:** Zawody i branże, do których przygotowuje program studiów. Np. nauczyciel, psycholog, inżynier, tłumacz, doradca zawodowy.
- **Alternatywne drogi:** Mniej oczywiste, ale coraz częściej wybierane: praca w NGO, Startup, Freelancing, Marketing, Tworzenie treści, własna działalność, studia podyplomowe, zmiana branży
- **Twoja osobista kombinacja:** Twój autorski miks: np. „języki + edukacja + online”, „psychologia + projektowanie + storytelling”. Coś, co łączy to, co potrafisz, z tym, co Cię naprawdę ciekawi.

CZĘŚĆ 2: Poszukaj realnych ścieżek na LinkedInie

Zbadaj na LinkedIn profile osób po Twoim kierunku. Zanotuj, gdzie pracują, jaką ścieżkę pokonali, jakie umiejętności się pojawiają na podobnych profilach, czym się interesują, do jakich grup tematycznych należą.

CZĘŚĆ 3: Na podstawie swoich pomysłów i obserwacji z LinkedIna **stwórz własną, wstępną wizję kariery**. Nie musi być idealna – ma być szczerą i Twoją.

Rozwijaj umiejętności

Czyli: jak z wiedzy zrobić coś, co naprawdę działa

W świecie pracy coraz mniej liczy się sam dyplom – a coraz bardziej **to, co potrafisz zrobić**. Nie chodzi o to, by mieć wszystkie certyfikaty świata, ale o to, by **umieć działać**. Przekładać teorię na praktykę. Rozwiązywać problemy. Uczyc się na bieżąco. Reagować, współpracować, tworzyć.

I właśnie dlatego temat umiejętności jest tak ważny. To **one będą Twoją zawodową walutą** – Twoim wyróżnikiem, punktem startowym i przestrzenią rozwoju.

Co to właściwie znaczy „umiejętności”?

To nie tylko „coś, co masz w CV”. To **konkretne kompetencje**, które:

- możesz ćwiczyć, rozwijać i mierzyć
- są przydatne w pracy (i życiu)
- pozwalają Ci funkcjonować w zespole, działać w projektach, rozwiązywać zadania
- przekładają się na realną wartość, którą wniesiesz do organizacji

Umiejętności nie dzielą się na „ważne” i „mało ważne”. Ale warto je uporządkować, by wiedzieć, co już masz, a nad czym możesz pracować.

Typy umiejętności:

- **Umiejętności twarde (techniczne):** Są konkretne, mierzalne i zwykle da się je łatwo sprawdzić. Wymieniane w ogłoszeniach jako „must-have” lub „mile widziane”: Excel, programowanie, języki obce, analiza danych, raportowanie, grafika (Figma, Canva, Photoshop), obsługa CRM, WordPressa, narzędzi e-commerce.
- **Umiejętności miękkie (społeczne):** Są trudniejsze do „zmierzenia”, ale często kluczowe w pracy z ludźmi i w zespole: komunikacja, praca w zespole i budowanie relacji, samodzielność, inicjatywa, odporność na stres, elastyczność, kreatywność, rozwiązywanie problemów.

Jak je rozwijać?

Nie trzeba iść na drogie studia podyplomowe, by zdobywać nowe kompetencje.

Czasem wystarczy dobrze zaplanowany miesiąc i odrobina systematyczności.

Poniżej kilka sprawdzonych ścieżek:

- Kursy online (Coursera, Udemy)
- Koła naukowe, wolontariat, praktyki
- Certyfikaty branżowe

Zadanie: Stwórz plan rozwoju jednej umiejętności na 30 dni

Rozwijanie umiejętności to nie sprint – ale **dobrze zaplanowany miesiąc może zrobić ogromną różnicę**. Na podstawie poprzednich zadań (SWOT, SMART, analiza LinkedIna, ścieżki kariery) wybierz **jedną umiejętność**, którą chcesz rozwinąć. Taką, która Ci się przyda na Twojej wymarzonej ścieżce.

Na podstawie poprzedniego zadania, wybierz 1 umiejętność którą masz do rozwoju i stwórz plan nauki na najbliższy miesiąc.

Twój mini-plan rozwoju

1. **Umiejętność do rozwinięcia:** np. komunikacja w zespole, Excel, język angielski, Canva, publiczne wystąpienia
2. **Dlaczego ta umiejętność jest ważna:** np. często pojawia się w ofertach pracy, czuję się w niej niepewnie, chcę się wyróżnić
3. **Jak ją rozwiniesz (3 konkretne kroki):**
– _____
– _____
– _____
4. **Terminy i rytm nauki:** np. 2x w tygodniu po 30 minut, codziennie 15 minut, weekendowe sesje
5. **Jak zmierzysz postęp?** np. ukończony kurs, feedback od kogoś, checklist, przykładowy projekt

Pro tip:

Zapisz to na kartce lub w telefonie. Ustaw przypomnienia. Na koniec miesiąca wróć do planu i zobacz – Co udało się zrobić? – Co Ci pomogło? – Co było trudne?

To najprostszy sposób, by rozwój nie został tylko w głowie – ale stał się codzienną praktyką.

Budowanie doświadczenia – zanim jeszcze zaczniesz pracować

Wiele osób myśli, że „doświadczenie zawodowe” zaczyna się dopiero wtedy, gdy podpiszesz pierwszą umowę o pracę. Ale prawda jest taka, że **Twoje doświadczenie zawodowe zaczyna się wtedy, gdy zaczynasz robić rzeczy, które rozwijają Twoje umiejętności i pokazują, co potrafisz.**

Nie musisz czekać aż ktoś „da Ci szansę”. Możesz zacząć działać **już teraz**, na własnych zasadach – i w ten sposób budować przewagę, jeszcze zanim wejdziesz na rynek pracy na poważnie.

Poniżej znajdziesz kilka obszarów, które warto potraktować jako **prawdziwe trampoliny zawodowe**.

1. Staże i praktyki – Twoje pierwsze kroki w zawodzie

Staże to świetny sposób, żeby:

- zobaczyć, jak wygląda praca „od środka”,
- przekonać się, co Ci odpowiada, a co zupełnie nie,
- nauczyć się języka zawodowego, pracy w zespole, codziennej organizacji zadań.

Nie czekaj na „idealny” staż – nawet mała firma, startup czy projekt non-profit mogą nauczyć Cię bardzo wiele.

Gdzie szukać?

- Portale ogłoszeniowe (Pracuj.pl, JustJoinIT, RocketJobs)
- LinkedIn – pisz wiadomości do firm, które Cię interesują!
- Uczelniane biura karier, grupy na Facebooku

2. Projekty uczelniane – więcej niż tylko zaliczenie

Na studiach masz mnóstwo okazji do pracy projektowej: prezentacje, raporty, symulacje, badania, zespołowe case'y. To nie tylko obowiązek, ale i:

- szansa na ćwiczenie miękkich kompetencji,
- poznawanie narzędzi, które przydadzą się w pracy,
- pokazanie inicjatywy – zwłaszcza jeśli robisz coś więcej niż „minimum wymagane”.

Spróbuj potraktować kolejny projekt jak coś, co mógłbyś pokazać w portfolio lub opisać w CV.

Przykład: współtworzysz projekt marketingowy na zajęciach? Opisz, co zrobiłeś: analiza grupy docelowej, strategia, kreacja graficzna. To jest Twoje doświadczenie!

3. Organizacje studenckie – szkoła życia i ludzi

Jeśli chcesz:

- nauczyć się pracy zespołowej w praktyce,
- zdobyć doświadczenie w organizacji wydarzeń, social media, zarządzaniu projektami,
- poznać ciekawych, aktywnych ludzi...

...to **organizacja studencka lub koło naukowe to świetne miejsce!**

Nikt nie będzie oczekiwał, że wszystko już umiesz – wystarczy, że masz chęć do działania.

A to, czego nauczysz się po drodze, zostanie z Tobą na długo.

Praca przy konferencji, prowadzenie profilu na Instagramie koła naukowego, organizacja debat czy warsztatów – to wszystko są konkretne umiejętności, które pracodawcy naprawdę doceniają.

4. Działalność własna i freelance – pokaż, co potrafisz

Jeśli lubisz działać samodzielnie albo masz konkretną umiejętność (pisanie, grafika, programowanie, języki, montaż wideo...), możesz:

- zacząć **robić zlecenia jako freelancer** (dla znajomych, lokalnych firm, na platformach typu Usemé, Fiverr),
- założyć **mikroprojekt** – bloga, newsletter, podcast, stronę internetową, portfolio,
- publikować swoją twórczość – zdjęcia, teksty, grafiki – w mediach społecznościowych.

To nie tylko buduje Twoje umiejętności, ale też pokazuje, że jesteś osobą proaktywną, twórczą, odważną.

Przykład: *Studentka socjologii prowadzi profil na Instagramie o zawodach przyszłości.*

Z czasem zostaje zaproszona do współpracy przez fundację edukacyjną. Dlaczego? Bo pokazała, że umie ciekawie mówić o ważnych tematach.

 **Zadanie: Wybierz jeden z powyższych obszarów i podejmij działanie w tym tygodniu.**

Zastanów się:

- Co już robisz, co może być częścią Twojej drogi zawodowej?
- Co chcesz wypróbować?
- Jakie jedno działanie możesz wykonać już dziś?
-

Przykłady „pierwszego kroku”:

- napisać maila do organizacji z pytaniem o możliwość dołączenia,
- zaktualizować profil na LinkedIn,
- zgłosić się do projektu na uczelni,
- opublikować swoją pierwszą grafikę/artkuł w portfolio

Pamiętaj: Nie musisz od razu mieć super CV ani wiedzieć, kim chcesz być do końca życia. Wystarczy, że zrobisz pierwszy krok – i zaczniesz budować coś swojego.

Sieć kontaktów – czyli jak działać mądrze, nie tylko ciężko

Dlaczego networking jest ważny?

Wyobraź sobie, że jesteś na imprezie. Ktoś mówi:

„Hej, szukamy kogoś do projektu – znasz może kogoś ogarniętego?”

I wtedy ktoś inny odpowiada:

„Znam! Taka Hanka z AŚ – świetnie ogarnia grafikę! Zaraz dam Ci namiar...”

To właśnie networking.

W dzisiejszym świecie **nie chodzi tylko o to, co wiesz – ale także, kogo znasz.**

Dobrze zbudowana sieć kontaktów:

- otwiera drzwi, których nie ma w ogłoszeniach,
- pozwala zdobywać informacje „za kulis”,
- daje dostęp do rekomendacji i poleceń,
- pomaga w rozwoju, inspirowie i daje wsparcie.

Szacuje się, że **ponad 70% ofert pracy nigdy nie trafia na portale ogłoszeniowe** – są przekazywane wśród znajomych, w zamkniętych grupach, bezpośrednio polecanym osobom.

Jak budować swoją sieć kontaktów – nawet jeśli dopiero zaczynasz?

1. LinkedIn – Twój zawodowy Instagram

To Twoja wizytówka online – miejsce, gdzie możesz:

- pokazać, kim jesteś i co robisz,
- komentować treści związane z Twoją branżą,
- nawiązywać kontakty z ludźmi z całego świata,
- inspirować się innymi, którzy wybrali ten sam kierunek rozwoju.

Co możesz zrobić już dziś:

- Załóż profil, dodaj zdjęcie i kilka zdań o sobie.
- Opisz swoje studia, zainteresowania, projekty.
- Napisz post lub skomentuj coś, co Cię zaintrygowało.
- Dołącz do grup branżowych lub uczelnianych.

2. Wydarzenia branżowe – tam, gdzie spotyka się przyszłość

Nie musisz być ekspertem, żeby pojawić się na konferencji, targach pracy czy warsztatach.

To świetna okazja, by:

- posłuchać praktyków,
- podejść i zagadać do prelegenta po wystąpieniu (tak, to działa!),
- wymienić się LinkedInem z kimś z branży.

Wydarzenia online też się liczą! Webinar? Spotkanie na Zoomie? Zapisz się, weź udział, zostaw wiadomość follow-up.

3. Alumni i kadra uczelni – bezcenne źródło kontaktów

Ludzie, którzy studiowali na Twoim kierunku (czyli tzw. alumni), często są już w branży – i bardzo chętnie pomagają młodszemu kolegom i koleżankom.

Z kolei Twoi wykładowcy:

- znają ludzi z firm, fundacji, instytucji,
- mogą polecić Cię do projektu lub stażu,
- chętnie dzielą się wiedzą i kontaktami – jeśli tylko o to poprosisz.

Nie bój się podejść po zajęciach lub napisać krótkiego maila. Czasem jedno pytanie może zmienić bardzo wiele.

💡Zadanie: Weź udział w życiu LinkedIna – przez 7 dni z rzędu zrób jedną drobną rzecz dziennie.

Możesz wybrać z listy:

- Polubić lub skomentować wartościowy post
- Udostępnić coś z własnym komentarzem
- Napisać własny wpis (np. „W tym tygodniu działałam nad...”)
- Dodać do sieci osobę, którą znasz z uczelni lub projektu
- Zareagować na wpis absolwenta Twojej uczelni

Zrób z tego **wyzwanie 7 dni** – dla siebie lub w grupie znajomych.

Cel: oswajasz się z platformą, zaczynasz być *widoczny/a*, budujesz obecność krok po kroku.

Co może Ci dać spotkanie z doradcą zawodowym?

1. Pomoc w określeniu kierunku

Nie musisz mieć gotowego planu na 10 lat. Doradca pomoże Ci:

- nazwać Twoje mocne strony,
- rozpoznać obszary rozwoju,
- zobaczyć zależności między kierunkiem studiów a realiami rynku.

Czasem jedno zdanie doradcy otwiera oczy bardziej niż miesiące rozkmin.

2. Wsparcie w tworzeniu dokumentów aplikacyjnych

CV i list motywacyjny to nie tylko formalność – to Twoja wizytówka. Doradca pokaże Ci, jak:

- przedstawić siebie autentycznie,
- używać języka konkrety (nie: "jestem kreatywny", tylko: "tworzę kampanie dla NGO"),
- wyróżnić się bez przechwalania.

3. Trening rozmowy kwalifikacyjnej

Spotkanie może obejmować *symulację rozmowy rekrutacyjnej*:

- Jak odpowiadać na pytanie „Proszę opowiedzieć coś o sobie”?
- Co mówić, gdy nie masz jeszcze doświadczenia?
- Jak mówić o swoich zaletach bez spiny?

4. Wiedza o rynku pracy

- Doradca:
- zna aktualne trendy,
- wie, jakie kompetencje są dziś w cenie,
- może Ci podpowiedzieć, gdzie szukać ofert i praktyk dopasowanych do Ciebie.
- To trochę jak posiadanie swojego „insidera” w świecie zawodowym.

💡 Zadanie: Zrób ten jeden krok

Jeśli nie wiesz, gdzie go znaleźć:

mail: malgorzata.bal@akademiaslaska.pl

telefon: 885 893 639

Cel: nie chodzi o to, żeby "już teraz wiedzieć wszystko". Chodzi o to, żeby zacząć rozmawiać – i zobaczyć, że nie jesteś w tym sam/a. Pamiętaj: doradca zawodowy to nie ktoś, kto „wie lepiej”. To ktoś, kto pomoże Ci poukładać Twoje myśli, pytania i pomysły – w spokojnej, bezpiecznej atmosferze.

A może zapiszesz się z kimś z roku? Razem zawsze raźniej!

Podsumowanie i plan działania

Dotarłeś/-aś do końca przewodnika – ale to dopiero **początek Twojej drogi zawodowej**. Znasz już narzędzia, które pomogą Ci lepiej zrozumieć siebie, rynek pracy i możliwe ścieżki rozwoju. Teraz czas na najważniejsze: **wprowadzić wiedzę w życie**.

Nie musisz mieć gotowego planu na 10 lat. Wystarczy, że ustalisz **najbliższe, realne kroki** – i zaczniesz działać.

Praktyczne kroki, które warto podjąć już teraz:

- **Zapisz się do newslettera Biura Karier** – dzięki temu nie przegapisz ofert, wydarzeń i warsztatów.
- **Przejrzyj oferty praktyk i staży** – nawet jeśli jeszcze nie aplikujesz, sprawdź, jakie są wymagania i oczekiwania.
- **Zaktualizuj lub stwórz profil na LinkedIn** – to Twoja zawodowa wizytówka.
- **Zrób pierwszy kontakt z doradcą zawodowym** – rozmowa może rozjaśnić więcej, niż cały semestr zastanawiania się w pojedynkę.
- **Wybierz jedno wydarzenie branżowe i weź w nim udział** – online lub na żywo.

Warto pamiętać:

- **Nie wszystko trzeba robić od razu.** Liczy się systematyczność.
- **Nie musisz być idealnie przygotowany/-a, by zacząć.** Liczy się ruch.
- **Budowanie kariery to proces.** Im szybciej zaczniesz, tym więcej czasu zyskasz
- na spokojne decyzje.

Powodzenia!

Przewodnik przygotowany przez doradcę zawodowego Twojej uczelni.

☑ **Darmowe testy online:** Zanotuj wyniki i refleksje.

[Test kompetencji zawodowych, oparty na kodach Hollanda](#)

[Test osobowości -16 personalities](#)

[Test kompetencji](#)