

## 1. Poradnictwo psychologiczne

W każdym CiPKZ województwie podkarpackiego zatrudnieni są doradcy zawodowi z wykształceniem psychologicznym. Ich zadaniem jest pomoc psychologiczna w pokonywaniu barier i trudności wewnętrznych, które ograniczają lub wręcz uniemożliwiają wielu osobom podejmowanie decyzji zawodowych związanych zarówno z wyborem zawodu jak i odnalezieniem się w nowej sytuacji gdy tracą pracę. Spotkanie z doradcą zawodowym – psychologiem pomaga poznać siebie, swoją osobowość, temperament, umiejętności, predyspozycje zawodowe, wybrać właściwą ścieżkę kariery zawodowej. W trakcie rozmowy doradca zawodowy z wykształceniem psychologicznym może również przeprowadzić testy psychologiczne. Jest to zwykle zbiór zadań lub pytań, na podstawie których można wnioskować o zachowaniach osoby badanej w różnych sytuacjach. Badania psychologiczne prowadzone są po uprzednim wyrażeniu pisemnej zgody klienta, a wyniki udostępnione są tylko osobie badanej w trakcie indywidualnej rozmowy. Korzystając z tych badań możemy między innymi dowiedzieć się więcej na temat swoich cech charakteru – czyli o naszym postępowaniu, zachowaniu w różnych sytuacjach. Każdy człowiek jest niepowtarzalny, jego charakter decyduje o tym jak reaguje na otoczenie, co sprawia mu przyjemność a co powoduje niezadowolenie. Możemy mówić o dobrych i złych cechach naszego usposobienia. Warto zapamiętać, iż pozytywne cechy charakteru są wskazane w każdym zawodzie – jednak są zawody gdzie są one wręcz konieczne.

Na naszą pracę ma również wpływ stosunek do samego siebie – ludzie, którym brak pewności siebie, często myślą, że są gorsi od innych. Patrzą na siebie przez pryzmat swoich słabych stron – w ich postępowaniu przeważa „lęk przed porażką”, a to znowu napędza negatywne myślenie. W wyobraźni rozwija się negatywny scenariusz – „nic się nie uda”. Nasza samoocena ma wpływ na to jak się zachowujemy – zaniżona z reguły paraliżuje działania, powstrzymuje własny rozwój, powoduje podejmowanie błędnych decyzji.

Spotkanie z psychologiem może pomóc w uznaniu własnych ograniczeń, poznaniu mocnych stron, wzięciu odpowiedzialności za siebie, wyznaczeniu jasnych, mierzalnych, akceptowalnych przez nas celów do realizacji, jak również nauczeniu się wyrażania swoich myśli i uczuć w sposób asertywny. Efektem tego powinna być większa skuteczność podejmowanych działań.

## **2. Poradnictwo psychologiczne dla osób bezrobotnych i poszukujących pracy**

Sytuacja pozostawania bez pracy rodzi u każdego człowieka szereg nieprzyjemnych uczuć. Szczególnie osoba która długo jest wykluczona z rynku pracy popada w zniechęcenie, skutkiem tego jest bierność i apatia, obniża się samoocena, brakuje motywacji do zmiany. W takiej sytuacji osoba nawet, gdy pójdzie na rozmowę z pracodawcą to efekt z reguły jest negatywny z powodu niewłaściwej autoprezentacji.

Trzeba zatem próbować przełamać ten opór i podejmować działania zmieniające nasze myślenie. Współczesny rynek pracy wymaga dostosowania się do szybkich zmian, których nie jesteśmy w stanie do końca przewidzieć. Dzisiaj nie wiemy jakich umiejętności i jakiej wiedzy będziemy potrzebować w przyszłości. Aby nadążać za zmianami trzeba być elastycznym. Pomocne mogą się tu okazać komunikatywność, łatwość adaptacji, kreatywne myślenie. Z pomocy w uzyskaniu wglądu w te cechy i lepszemu poznaniu własnej osoby można skorzystać w trakcie rozmowy z psychologiem. Aby pełniej pomóc w rozwiązaniu problemu klientowi, doradca z wykształceniem psychologicznym może zastosować testy psychologiczne. Czyli wystandaryzowane narzędzia badawcze, dzięki którym możemy dowiedzieć się jacy jesteśmy, do jakiej pracy mamy predyspozycje, to również okazja na zdobycie dodatkowej wiedzy o sobie samym. Dzięki testom można opracować indywidualną ścieżkę kariery jak również lepiej radzić sobie w trudnych sytuacjach.

Badania prowadzone są po wyrażeniu zgody przez klienta, a wyniki omawiane w rozmowie indywidualnej tylko i wyłącznie z osobą badaną.

W ramach porad indywidualnych przy pomocy narzędzi psychologicznego pomiaru zastosowanych w zależności od problemu danego klienta, można określić inteligencję ogólną, emocjonalną, cechy osobowości (intro, ekstrawersję, otwartość ma nowe doświadczenia, ugodowość, sumienność), temperament (flegmatyk, choleryk, melancholik, sangwinik), kompetencje społeczne, style podejmowanych działań w sytuacjach stresowych, jak również poczucie umiejscowienia kontroli, które między innymi warunkuje skuteczność przezwycięzania trudności. Jak również świadomość własnej skuteczności ujawniana w inicjowaniu dążenia do celu, realizacji jego oraz przekonanie o umiejętności znajdowania rozwiązań.

U doradcy zawodowego – psychologa można również uzyskać pomoc z zakresu jak radzić sobie w trudnych sytuacjach, jak udoskonalić komunikację interpersonalną aby działać skutecznie.