

## 11 symptomów, że już czas zmienić pracę – porady eksperta biznesu

**W styczniu robimy plany na nadchodzący rok. Często myślimy o zmianie pracy, ale nie jesteśmy pewni, czy to już ten moment. Marta Woźny-Tomczak, trenerka biznesu i ekspertka ds. HR, która jest na 9. miejscu na liście 25 Mistrzyń LinkedIn w Polsce w magazynie Forbes Women, doradza, po czym poznać, że już czas na zmiany w karierze zawodowej, jak się ich nie bać oraz jak szybko i skutecznie znaleźć nową, dobrą pracę.**

Niepewne czasy pandemii, szalejąca inflacja i pogarszające się warunki bytowania dla części osób sprzyjają - dla części nie - w podejmowaniu decyzji wprowadzających duże zmiany w naszym życiu, zarówno zawodowym, jak i prywatnym. Prawda jest taka, że lęk przed zmianą pracy potrafi paraliżować bardziej niż stresujący szef. Jeśli jednak niesatysfakcjonująca praca powoduje, że cierpimy my i nasza rodzina, warto zapytać siebie, co jest dla nas ważne i czego tak naprawdę chcemy. Przy podejmowaniu decyzji warto wspomóc się listą opracowaną przez Martę Woźny-Tomczak, która określi, czy powinniśmy poczynić kroki w kierunku zmiany pracy.

### LISTA 11 SYMPTOMÓW POKAZUJĄCYCH, ŻE JUŻ CZAS ZMIENIĆ PRACĘ:

1. Przystajesz się rozwijać w obecnej pracy. Może być to brak możliwości awansu lub brak inwestycji czasu i pieniędzy ze strony firmy w twoje kompetencje specjalistyczne.
2. Nie spełniasz swoich marzeń, nie tylko zawodowych, ale także życiowych. Masz nieudane życie prywatne kosztem zbyt obciążających obowiązków zawodowych.
3. Chroniczny smutek / frustracja z powodu pracy, chandra lub długotrwały niski poziom energii.
4. Brak poczucia sensu tego, co robisz.
5. Brak koncentracji uwagi, najczęściej wtedy, gdy siadasz za biurkiem i zaczynasz realizować zadania służbowe.
6. Obojętność na problemy, cele firmy i obowiązki służbowe.
7. Permanentny brak docenienia i szacunku do twojej pracy ze strony szefa.
8. Chłód w kontaktach z kolegami z pracy lub wręcz unikanie ich. Atmosfera wzajemnej nieufności czy agresji (najczęściej sarkazm, cynizm, wyzysk lub „wroga cisza”).
9. Długotrwałe problemy zdrowotne, będące skutkiem stresu.
10. Utrata zdolności do zabawy i odczuwania radości. Czasem rutyna zabija pomysłowość i uniemożliwia spojrzenie pod innym kątem na własne życie. Jeśli przez pracę nie czujesz wiatru w żaglach, może jest ona nie dla ciebie?
11. I bardzo ważne: zwyczajne niechęć do tego, co się robi.



*- Jeśli odpowiadasz „tak” na 1 lub 2 punkty, nie ma powodu do zmartwień. Ale jeśli zauważasz 4 lub więcej symptomów, które na dodatek trwają od dłuższego czasu, czas na zmiany. Warto zrobić coś z tym T E R A Z. Życie jest za krótkie, by czekać, aż twoje samopoczucie i satysfakcja z życia tylko się pogorszą. Jeśli jakaś sfera twego życia źle funkcjonuje, trzeba rozpocząć proces naprawczy od zaraz - radzi Marta Woźny-Tomczak, trenerka biznesu i ekspertka ds. HR, która w lutym 2021*

znalazła się na 9. miejscu na liście 25 Mistrzyń LinkedIn w Polsce w magazynie Forbes Women, prezes firmy rekrutacyjno-szkoleniowej Personia.

O tym, jak skutecznie zmienić pracę, nawet gdy nie ma się doświadczenia w danej branży, będzie mówić doradca kariery Anna Czurak na bezpłatnym i dostępnym dla wszystkich szkoleniu online w środę 26 stycznia o godz. 20.00. Można się zapisać, klikając w link <https://webinar.woznytomczak.pl/jak-znalezc-prace-bez-doswiadczenia-w-danej-branzy>

### **Jak szybko i efektywnie znaleźć nową i dobrą pracę?**

Jeśli już podejmiesz decyzję o zmianie pracy, opracuj plan działania, dzięki któremu znajdziesz satysfakcjonującą pracę bez wysyłania tygodniami setek CV. Warto wykorzystać trzy taktyki sprawdzone przez doświadczonych ekspertów ds. rekrutacji i trenerów biznesu. Pozwolą one zwiększyć twoją skuteczność na rynku pracy i znaleźć wymarzoną pracę, która da satysfakcję, odpowiednie wynagrodzenie i motywację do rozwoju zawodowego i osobistego.



*- Przede wszystkim kandydat musi określić swoje umiejętności, które w 100% może wykorzystać w pracy, o którą się stara. Po drugie konieczne jest przygotowanie skutecznego CV, a po trzecie poznanie sposobów na zwiększenie swojej szansy na rynku pracy. Te wszystkie punkty omawiamy szczegółowo podczas bezpłatnych webinarów dostępnych dla wszystkich zainteresowanych. Najbliższy odbędzie się w środę 26 stycznia*

*o godz. 20.00. Można się zapisać poprzez stronę <https://webinar.woznytomczak.pl/jak-znalezc-prace-bez-doswiadczenia-w-danej-branzy>. Serdecznie zapraszam - dodaje Anna Czurak, trener biznesu i doradca kariery, z której porad dotyczących kreowania swojej ścieżki kariery i rozwoju zawodowego skorzystało w ostatnim roku ponad 5 000 osób.*

### **TRZY TAKTYKI NA SKUTECZNE ZNALEZIENIE SATYSFAKCUJĄCEJ PRACY:**

- 1. Określ swoje umiejętności, które w 100% możesz wykorzystać w pracy, niezależnie od specyfiki danej branży** – warto zadać sobie pytania: W czym się czuję dobrze? Co lubię robić? Jakie moje cechy charakteru pomogą mi w tej firmie? Dlaczego nadaję się do tej pracy? Im więcej pozytywów znajdziesz, tym pewniej będziesz się czuć podczas rozmowy rekrutacyjnej. Zapytaj innych, co jest twoją mocną stroną, a co słabą, byś był świadomy / świadoma swych plusów i minusów. Co więcej, z cech „negatywnych”, takich jakich bycie upartym, można zrobić atut.
- 2. Opracuj skuteczne CV - zarówno wtedy, gdy masz wieloletnie doświadczenie, jak i wtedy, gdy nie masz doświadczenia w konkretnej branży** - aby to zrobić, wyróżnij CV grafiką i dostosuj ją do danej branży. Ludzie są wzrokowcami i grafiki lub zdjęcia są skuteczną metodą na przyciągnięcie uwagi potencjalnego pracodawcy. Dopasuj także CV do konkretnego ogłoszenia. Nigdy nie wysyłaj szablonowego i ogólnego CV, gdyż to spowoduje, że twoje CV nie będzie się niczym wyróżniać na tle innych. Dodatkowo, wysyłając sprofilowane CV, pracodawca będzie wiedział, że zależy ci na tej pracy i jesteś zaangażowany w proces rekrutacji.
- 3. Działaj w taki sposób, aby zwiększyć swoją szansę na rynku pracy, a nie czekać na decyzję rekrutera** - przede wszystkim wyszukaj firmy, w których chcesz pracować i wyślij

CV bezpośrednio, nawet jeśli aktualnie firma nie poszukuje nowych pracowników. Pracodawca może się do Ciebie odezwać nawet po kilku miesiącach, gdy będzie potrzebował kogoś takiego jak Ty. Ponadto stwórz swój profesjonalny profil na LinkedIn i wykorzystaj możliwości tego zasięgowego portalu. Warto wykorzystać wszelkie metody szukania pracy, a wiele liczących się na rynku firm szuka pracowników właśnie poprzez LinkedIn. Są tam obecni także rekruterzy firm HR, dla których Twoje CV może okazać się bardzo interesujące.



Więcej informacji: <https://www.personia.pl/>

**Kontakt dla mediów:**

Agencja Face it, Joanna Owsianko, tel. 502 126 043, e-mail: [j.owsianko@agencjafaceit.pl](mailto:j.owsianko@agencjafaceit.pl)

---

**Marta Woźny-Tomczak** - trener biznesu. Doradca biznesowy. Prezes zarządu firmy rekrutacyjno-szkoleniowej Personia <https://www.personia.pl/>. W lutym 2021 roku znalazła się w Magazynie Forbes Women na liście 25 Mistrzyń LinkedIn w Polsce. Rozpoznawalny ekspert w dziedzinie HR, biznesu, przedsiębiorczości i sprzedaży. Jako mówca inspiracyjny występowała na scenie m.in. z takimi ekspertami jak, Jakub B. Bączek, Marek Kamiński, Szymon Hołownia. Od 14 lat z powodzeniem rozwija obszar kompetencyjny pracowników firm poprzez prowadzone szkolenia i rekrutacje. Doradza przedsiębiorcom w zakresie strategicznego rozwoju ich firm i talentów.

Jest autorką książek "Własny Biznes. Jak dojść do sukcesu?" oraz "Jak zmotywować się do regularnego biegania? Poradnik dla zapracowanych". Prowadzi jedyny w Polsce blog o przedsiębiorczości ([www.JPWF.pl](http://www.JPWF.pl)), pisany z punktu widzenia eksperta mającego wiedzę zarówno biznesową, jak i HR-ową.

**Anna Czurak** - doradca kariery i Manager Działu Rekrutacji w firmie rekrutacyjno-szkoleniowej PERSONIA. Tylko w ostatnim roku ponad 5 000 pracowników skorzystało z jej porad dotyczących kreowania swojej ścieżki kariery i rozwoju zawodowego. Podczas konsultacji daje wskazówki, w jaki sposób efektywnie szukać pracy oraz przygotowuje kandydatów do rozmów rekrutacyjnych. Opracowuje skuteczne CV, które zwiększają szanse na zdobycie wymarzonej pracy. Do tej pory poprowadziła setki Diagnoz Potencjału, dzięki którym pomogła pracownikom i

osobom szukających swojej drogi zawodowej odkryć ich talenty oraz wskazać, jakie zadania i stanowiska pracy będą dla nich satysfakcjonujące. Jako headhunter do tej pory samodzielnie przeprowadziła ponad 100 projektów rekrutacyjnych.

Występuje na konferencjach branżowych i pisze publikacje na tematy związane z doradztwem zawodowym, rekrutacjami, budowaniem marki pracodawcy (Employer Branding), zarządzania talentami.