



Dnevi psihologov  
Ljubljana, 1. junij 2016

**DAN ZA KARIERO**

razvoj

začetek zaključek



**DRUŠTVO PSIHOLOGOV SLOVENIJE**  
SLOVENIAN PSYCHOLOGISTS' ASSOCIATION

# Pomen psiholoških resursov med prehodom iz šolanja v zaposlitev

Katja Ponikvar

*»Edina stalnica v življenju so spremembe.«*

- Heraklit



# Prehod iz šolanja v zaposlitev v času težkih ekonomskih razmer

- velika konkurenca na trgu dela
- obdobje brezposelnosti
- “Samo da dobim službo, ni važno kakšno!”
- izzivi iskanja ustrezne zaposlitve
- zakaj so nekateri bolj uspešni kot drugi?



# Karierna prilagodljivost (Savickas, 2012)

- nanaša se na pripravljenost in sposobnost za soočanje s spremembami v karieri (osnovni koncept teorije karierne konstrukcije)
- je psihosocialni konstrukt, ki označuje resurse, ki jih posameznik potrebuje za uspešno spoprijemanje s trenutnimi in pričakovanimi kariernimi razvojnimi nalogami, prehodi in težavami v poklicnih vlogah z namenom integracije posameznika z okoljem.
- karierna prilagodljivost povečuje možnosti za ustrezno zaposlitev, karierni uspeh in zadovoljstvu v življenju

# Lestvica karijerne prilagodljivosti (Savickas, 2012)

- skrb
  - nadzor
  - radovednost
  - samozavest
- 
- orodje za diagnosticiranje težav
  - krepitev resursov karijerne prilagodljivosti ter sposobnosti njihove uporabe!

# Psihološki resursi

- samoučinkovitost iskanja zaposlitve
- strategije spoprijemanja s stresom
- proaktivnost
  
- karierni optimizem, orientiranost k ciljem, subjektivno blagostanje, samospoštovanje, lokus kontrole, pozitivna naravnost, rezistentnost...



# Značilnosti sodobnega sveta dela

- hitro spreminjajoč se trg dela
  - zaposlitvene priložnosti se odpirajo v nepričakovanih smereh, medtem ko mnoge druge izginjajo



# Krumboltzeva teorija naključnega učenja (The Happenstance Learning Theory)

- prilagodljivost pri soočanju z nepredvidljivimi spremembami
- proaktivnost – zmožnost prepoznavanja in izkoriščanja nepredvidljivih priložnosti
- biti aktiven ustvarjalec priložnosti!
  
- 4 predpostavke - podlaga za sodobno karierno svetovalno delo



# Kaj če...?



*"Life is 10% what happens to you and 90% how you react to it."*

- Charles R. Swindoll