

# Co s kariérou, jež je ve slepé uličce?

Váš obor se změnil, již vás nenaplnjuje, ale nedokážete ho opustit. **Už léta na své pozici stagnujete** a nejste spokojeni, ale neumíte se posunout dál. Co dělat? Změnit se. Pomoci může těchto šest zásad.

## 1. Přijměte svůj stav

Připusťte si situaci, ve které se nacházíte. Ovšem nesmí při tom zůstat jen kritika nebo obviňování. Akceptujte, že kdysi zajímavá práce vás již nebaví a že se zároveň nedokážete pohnout dále.

Nehleďte hned řešení, neanalyzujte, proč to nejde. Pokud dokážete být smířeni se svým stavem bezvýhodnosti a uvědomovat si vše, co jej doprovází, často se objeví různé nápady, obrázky, sny, vzpomínky... Všímejte si nejen toho, co je, ale také toho, co vám chybí.

## 2. Neposlouchajte vnitřního kritika

V představách, co je dobré a co je vůbec možné, vás výrazně ovlivňuje vaše minulost, postoje rodičů a prostředí, ze kterého pocházíte. Ty se ozývají jako hlas vnitřního kritika. Právě ten říká, proč věci nejdou. Proč změna není možná. Co musí být. Co nesmíte. Dokážete jej rozpoznat?

Přijměte tyto hlasy, ale neberte je jako příkazy. Máte svobodu ur-

čit, co zůstane jen vzkazem minulosti a co je vaše současné rozhodnutí.

## 3. Jste mnohem více, než si myslíte

Vytvořili jste si pevné představy o sobě ve světě práce, o svých silných stránkách, o preferencích a potřebách. Takový model vlastního já vám kdysi dobře posloužil. Nyní jste ho ale již přerostli. Vybírali jste pro něj některé z možností, které jste ve své osobnosti měli k dispozici. Ale mnohé další se nehodily, nebo jste je nepotřebovali. A právě tyto nerozvinuté, nevyužívané aspekty sebe sama musíte nyní hledat.

## 4. Dejte prostor fantazii

Obrázky, vzpomínky nebo sny jsou efektivní cestou, jak najít své schopnosti a preference, na které jste zapomněli, protože obcházíte kritické módy vašeho myšlení. Vytřvejte chvíli s obrázky (minutulosť, představy ideální práce, kariérických snů) a přejte se, co o vás je jejich jednotlivé aspekty říkají.



„Hleďte nerozvinuté, nevyužívané aspekty sebe sama, ukážou vám, kudy dál.“

**Dalibor Špok**  
psycholog

## 5. Zamyslete se nad minulostí

Co vás dříve bavilo nebo motivovalo? V dětství, v pubertě, během jednotlivých zaměštňání? Jacti jste v každé této roli byli, v čem jste se odlišovali? Co to vypovídalo o vás: o potřebách, zájmech,

## 6. Zkuste něco dělat

Kdyby bylo možné na řešení problému přijít jen prostřednictvím uvažování, už byste je dávno měli. Myslete na ně přece tak často... Abyste v přemýšlení pokročili, musíte získat novou zkušenost.

Není nutné hned měnit zaměštňání – možná bude nejprve stačit se s někým setkat, nabídnout se jako dobrovolník, pomoci kamarádce, vystavit se novému prostředí... Během každé aktivity přijdete na další zprávy o sobě a o možném posunu. Třeba v úplně odlišné oblasti, než jste si původně mysleli. Možná překvapivě nebo náhodou. Ale přesně tak se cesta ze slepé uličky nachází.

**Dalibor Špok**,  
psychologické a kariérické poradenství,  
www.dalibor.spok.cz

Š K O L A



personalistiky