

یادداشت اکتشافی

این تمرین ساده نتایج شگفت‌انگیزی به همراه دارد و به شما کمک می‌کند لیستی از مشاهدات یا تجربیات خود در مورد یک شغل یا محیط کاری که مورد علاقه‌تان است یا از آن دوری می‌کنید در اختیار داشته باشید. موارد ذکر شده در لیست می‌تواند در مورد شغل خودتان یا دیگران و در خصوص مسئولیت‌ها، روابط و خود محیط کاری باشد و می‌تواند موارد مختلفی را در برگیرد، از «باید میز کارم نزدیک پنجره باشد» تا «نمی‌توانم مدت طولانی تنها کار کنم». از آنجا که فقط خودتان به این لیست دسترسی دارید، خجالت را کنار بگذارید و هر چه به فکرتان می‌رسد بنویسید. بعد از مدتی، لیست را مرور کنید و ببینید چه موضوعاتی در آن پررنگ است. در پایان ببینید موارد ذکر شده در مورد علایق اصلی کسب‌وکار و ارزش‌های که می‌توانند در مدیریت حرفه‌تان مفید واقع شوند چه نتایجی به همراه دارند.

آنچه که در مورد این کار دوست ندارم

آنچه که در مورد این کار دوست دارم

ارزیابی مهارت‌ها

از این فرم برای ارزیابی پایه ای مهارت‌های خود، از جمله مهارت‌هایی که از شغلی به شغل دیگر قابل انتقال هستند و یا آنهایی که می‌خواهید رشد دهید استفاده کنید. سطح فعلی تسلط خود را بسنجید و، در صورت تمایل، از بین ۱ (سطح مقدماتی) تا ۵ (سطح تخصصی) به خود نمره دهید. می‌توانید از این فرم در کنار ابزارهای ارزیابی مهارت‌ها که مستقیماً به شغل تان مربوط می‌شوند استفاده کنید. چنین ابزارهایی ممکن است در شرکت تان موجود باشند. همچنین می‌توانید از این فرم برای کسب بازخورد در مورد سطح مهارت تان استفاده کنید. آشکار است که برخی مهارت‌های ذکر شده در زیر ارتباطی با حرفه شما، چه در حال حاضر و چه در آینده، پیدا نمی‌کنند. می‌توانید چنین مواردی را نادیده بگیرید.

تاریخ ارزیابی:

مهارت‌های اصلی که باید تقویت شود	قابل انتقال		سطح تسلط					مهارت
	خیر	بلی	۵	۴	۳	۲	۱	
								مهارت‌های ارتباطی
								نوشتن در مورد کسب و کار
								تهیه یک طرح پیشنهادی
								ارائه مطلب
								تسهیل‌گری
								مدیریت جلسات
								گوش دادن
								مصاحبه کردن

مهارت‌های اصلی که باید تقویت شود	قابل انتقال		سطح تسلط					مهارت
	خیر	بلی	۵	۴	۳	۲	۱	
								نفوذ و تاثیر گذاری بر دیگران
								ارائه و دریافت بازخورد
								حل اختلاف و تعارض
								چانه‌زنی و مذاکره
								نگارش متون خلاقانه یا تبلیغاتی
								نامه نگاری از طریق پست الکترونیکی
								ویرایش کردن
								بازخوانی مطلب
								نگارش شرح وظایف شغلی
								سایر موارد:
مهارت‌های مرتبط با فناوری و رایانه								
								تایپ کردن
								کار با نرم‌افزارهای تایپ
								استفاده از نرم‌افزار Excel
								کار با HTML
								کار با XML
								کار با نرم‌افزارهای مدیریت پروژه
								استفاده از پست الکترونیکی

مهارت‌های اصلی که باید تقویت شود	قابل انتقال		سطح تسلط					مهارت
	خیر	بلی	۵	۴	۳	۲	۱	
								استفاده از نرم افزار Powerpoint
								استفاده از نرم افزارهای گرافیکی
								سایر موارد:
مهارت‌های مالی								
								بودجه بندی
								تجزیه و تحلیل اطلاعات مالی
								حسابداری هزینه ها
								پیش بینی روندهای مالی
								پیگیری و مدیریت
								آماده سازی طرح تجاری
								آماده سازی طرح سرمایه گذاری
								تجزیه و تحلیل جریان نقدی
								تعیین نقطه سر به سر
								استفاده از تحلیل های کمی
								سایر موارد:

مهارت‌های اصلی که باید تقویت شود	قابل انتقال		سطح تسلط					مهارت
	خیر	بلی	۵	۴	۳	۲	۱	
مهارت‌های سرپرستی								
								استخدام کردن
								مربی‌گری
								تقویض اختیار
								هدف‌گذاری
								هدایت کردن
								ارزیابی عملکرد
								رهبری کردن
								انگیزش
								آموزش
								تحلیل فرآیند و گردش کار
								جذب و حفظ کارکنان
								مدیریت مسئولیت‌های اداری
								سایر موارد:
مهارت‌های مدیریتی								
								رهبری تحول
								مدیریت داخلی و بیرونی مشتریان
								هدایت و هماهنگ کردن پروژه‌ها
								مدیریت تولید یا پیاده‌سازی و اجرا

مهارت‌های اصلی که باید تقویت شود	قابل انتقال		سطح تسلط ۵ ۴ ۳ ۲ ۱	مهارت
	خیر	بلی		
				مدیریت بر مافوق
				حل مسائل تجاری
				تفکر نقادانه در خصوص مسائل تجاری
				مشاوره و شبکه‌سازی
				مدیریت فروش
				راهبرد برنامه‌ریزی
				تاکتیک‌های برنامه‌ریزی
				تفکر خلاقانه، طوفان فکری
				مدیریت نوآوری
				مدیریت بر نیروی کار متنوع
				بازاریابی و فروش بین‌المللی
مهارت‌های کار گروهی				
				رهبری تیم
				مشارکت در حل گروهی مسائل
				متمرکز نگاه داشتن گروه بر اهداف
				کار با یک تیم مجازی

مهارت‌های اصلی که باید تقویت شود	قابل انتقال		سطح تسلط					مهارت
	خیر	بلی	۵	۴	۳	۲	۱	
								پوشش نقش اعضای تیم
								همکاری کردن با دیگران
								سایر موارد:
مهارت‌های خود مدیریتی								
								شناخت خود
								پرورش هوش هیجانی
								مدیریت بر زمان
								توازن میان زندگی و کار
								توسعه حرفه خود
								مدیریت استرس
								تعیین محدودیت‌ها و اهداف
								استفاده مثبت از قدرت و اختیار
								دیدن ابعاد مختلف یک مساله
								سایر موارد:
مهارت‌های فروش و بازاریابی								
								بازاریابی محصولات یا خدمات
								اقدام به بازاریابی مستقیم
								انجام یا هدایت تحقیقات بازار
								بازاریابی تلفنی
								طرح ریزی تبلیغات

مهارت‌های اصلی که باید تقویت شود	قابل انتقال		سطح تسلط					مهارت
	خیر	بلی	۵	۴	۳	۲	۱	
								اجرای تبلیغات
								استفاده از بازاریابی الکترونیک
								مدیریت بر نمایشگاه‌های تجاری
								بازاریابی مصرف‌کنندگان
								بازاریابی شرکتی
								تجزیه و تحلیل رقابت
								اقدام به فروش مستقیم
								پیش‌بینی فروش
								اقدام به فروش تلفنی
								اقدام به فروش مشاوره‌ای
								سایر موارد:
مهارت‌های جسمی و حرکتی								
								مونتاژ یا ساخت محصولات و ساختمان
								به‌کارگیری ابزار و ماشین‌آلات
								تعمیر و بازسازی
								آموزش به دیگران در حین انجام فعالیت
سایر مهارت‌های خاص یک صنعت یا شغل								

مصاحبه کسب اطلاعات	
از این فرم برای کمک به آماده‌سازی برای یک مصاحبه کسب اطلاعات استفاده کنید.	
نام مصاحبه‌شونده:	تاریخ:
اهداف	
واقعا هدف شما از انجام این مصاحبه چیست؟ مبنای موفقیت آن چیست؟	
بازار	
پیش‌بینی شما از این نوع کار یا صنعت چیست؟ آیا باثبات است، رو به رشد و یا رو به افول؟	
روندها و مسائل اصلی آن کدامند؟ تحولات تازه؟ چالش‌های جدید؟	
فرصت‌ها چه هستند و کجا یافت می‌شوند؟	
حقوق معمول در این نوع کار، در سطح مبتدی تا پیشرفته، چقدر است؟ فرصت‌های رشد شغلی کدامند؟	
ورود به حرفه	
چه زمان و چگونه وارد این حرفه شدید؟	
در چه زمینه‌ای سابقه و تحصیلات داشتید؟ آیا داشتن این سوابق برای فردی در سمت شما و سمت‌های مشابه طبیعی است؟	
صلاحیت‌های خاص مورد نیاز برای ورود به این حرفه و موفقیت در آن کدام است؟	

خصوصیات شغل
یک روز کاری معمول تان به چه شکل است؟
چه چیزی را در مورد کارتتان بیش از همه دوست دارید؟
چه چیز را کمتر از همه دوست دارید؟
فکر می کنید چه مهارت ها یا استعدادهایی برای موفقیت در این حرفه بیش از همه ضروری هستند؟
چه رفتارها یا ارزش هایی مهم تلقی می گردند؟
چه کسی در این نوع کار موفق نمی شود؟
در این کار چگونه پیشرفت یا ارتقای شغلی پیدا می کنید؟
توصیه ها
آیا سابقه من برای این نوع کار مناسب است؟
اگر وارد این حرفه شوم چه توصیه ای به من می کنید؟
آیا مشاغل مشابهی نیز وجود دارند که به من توصیه کنید؟
آیا افراد یا منابع دیگری وجود دارند که از آنها کمک بگیرم؟
آیا با داشتن اطلاعاتی که به دست آورده اید هنوز هم همان دید گذشته را نسبت به این حرفه دارید؟ اگر اینطور نیست، چه چیز تغییر کرده است و چرا؟

مزایا	
<p>از این فرم استفاده کنید تا ببینید چه چیزی واقعا در محیط کار به شما انگیزه می‌دهد. می‌توانید به هر مورد از اولویت کم (۱) تا اولویت بالا (۵) امتیاز دهید. زمانی که میزان رضایت خود از شغل فعلی‌تان را ارزیابی می‌کنید این امتیازبندی را مرور کنید و یا از آن به عنوان راهنمایی برای آنچه در شغل بعدی‌تان انتظار خواهید داشت استفاده کنید. اگر یک سرپرست هستید، می‌توانید از این فرم برای طرح رشد کاری کارمندان‌تان استفاده کنید.</p>	
<p>درجه اهمیت یا ارزش</p> <p>۵ ۴ ۳ ۲ ۱</p>	
	<p>دستاورد مالی</p> <p>این پست سازمانی یک فرصت عالی برای مزایای مالی محسوب می‌شود.</p>
	<p>قدرت و نفوذ</p> <p>این سمت فرصت اعمال قدرت و نفوذ و هم‌چنین بدل شدن به یک تصمیم‌گیرنده اصلی را در اختیار قرار می‌دهد</p>
	<p>سبک زندگی</p> <p>این سمت با سبک زندگی دلخواه من همخوانی دارد و اجازه می‌دهد میان کار و زندگی خود تعادل برقرار نمایم.</p>
	<p>تعلق خاطر</p> <p>استقلال کاری در این شغل فرصت تصمیم‌گیری مستقل و عمل کردن بدون دخالت بیش از حد سرپرست، وجود دارد. این پست سازمانی به من اجازه می‌دهد در کنار همکارانی کار کنم که مورد احترام و ستایش من هستند و به من حس تعلق خاطر به گروه را می‌دهد.</p>
	<p>محیط کاری</p> <p>موقعیت فیزیکی محل کار مناسب است و مزایایی نظیر محیط کار شاداب، رفت‌وآمد آسان یا دسترسی به محل نگهداری کودکان را به همراه دارد.</p>

	<p>هیجان فکری این سمت جالب و چالش برانگیز است و برای من فرصت‌های یادگیری و رشد به همراه دارد.</p>
	<p>شایستگی این سمت به من اجازه می‌دهد در یک حوزه به کسب صلاحیت و تخصص بپردازم.</p>
	<p>تقدیر و حمایت در این محیط کاری به تلاش‌های من ارج نهاده می‌شود. از رشد من نیز حمایت می‌شود.</p>
<p>سایر موارد سایر مزایای خاصی که برای تان مهم است را ذکر کنید.</p>	
<p>ارزیابی از میان موارد بالا، کدام یک برای شما بیشترین اهمیت را داراست؟ کدام یک کمترین اهمیت را داراست؟ شغل فعلی تان چگونه نیازهای تان را برآورده می‌سازد؟</p>	
<p>آیا اینها همان اقداماتی هستند که با انجام آنها بهتر می‌توانید نیازهایی نظیر اصلاح شغل خود، بر عهده گرفتن یک مسئولیت چالش برانگیز یا صرف وقت بیشتر با دوستان همکار تان را تامین نمایید؟</p>	

خودارزیابی مسیر شغلی

از سوالات زیر برای کمک به رفع نیازهای شغلی و رسیدن به اهدافتان استفاده کنید. این فرم را در کنار فرم‌های دیگر نظیر فرم مزایا به کار بگیرید تا طرحی برای برداشتن قدم بعدی در راه رشد حرفه‌ای خود تهیه نمایید.

رضایت شغلی در زمان حال و آینده

در حال حاضر، میان موقعیت فعلی و علایق، ارزش‌ها و مهارت‌های شما چه تناسبی وجود دارد؟

از سمت فعلی خود چه میزان رضایت کلی دارید؟ آیا فکر می‌کنید زمان تغییر فرا رسیده است؟

آیا فکر می‌کنید یکی از تغییرات زیر در آینده نزدیک اتفاق خواهد افتاد؟ (موارد مورد نظر را انتخاب کنید).

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> تغییر سرپرست | <input type="checkbox"/> تغییر شغل |
| <input type="checkbox"/> تغییر محل کار به مکان دیگری از شرکت یا جهان | <input type="checkbox"/> تغییر در محیط کاری |
| <input type="checkbox"/> ادغام سازمانی یا تعدیل نیرو | <input type="checkbox"/> تغییر کارفرما |
| <input type="checkbox"/> تغییر در نوع کار | <input type="checkbox"/> ارتقای شغلی |
| <input type="checkbox"/> انتقال به بخش دیگری از شرکت | <input type="checkbox"/> تغییر حیطه مسئولیت‌های کاری |
| <input type="checkbox"/> تغییر به نقش نظارتی | |

آثار هر یک از تغییرات مورد انتظار چیست؟ آیا باید مهارت‌های جدیدی بیاموزید؟ آیا تغییر موجب بهتر یا بدتر شدن موقعیت کاری بر حسب تناسب شغلی و فرصت رشد خواهد شد؟

مهارت‌ها: نقاط قوت و ضعف

پنج مهارت اصلی شما (یعنی مهارت‌هایی که بیشترین تسلط را بر آنها دارید یا از آنها بیشترین لذت را می‌برید) کدامند؟

دو یا سه مهارتی که برای رشد شغلی خود، ارتقا یا یافتن یک شغل جدید نیاز دارید کدامند؟

<p>مهارت‌های اصلی قابل انتقال شما، یعنی مهارت‌هایی که مربوط به حرفه خاصی نمی‌شوند و در تمام مشاغل کارایی دارند، کدامند؟ مثال: مهارت‌های پایه کار با رایانه، مهارت چانه‌زنی، تحلیل مالی.</p>
<p>فکر می‌کنید دیگران چه چیزهایی را نقاط قوت شما می‌دانند؟</p>
<p>گام و فرصت بعدی</p>
<p>در گام بعدی، در راستای اهداف بلندمدت شغلی، در ۶ یا ۱۲ ماه آینده وضعیت خود را چگونه می‌بینید؟</p>
<p>برخی از فرصت‌های رشدی که می‌توانید از آن بهره‌مند شوید را نام ببرید.</p>
<p>از سمت فعلی خود چه میزان رضایت کلی دارید؟ آیا فکر می‌کنید زمان تغییر فرا رسیده است؟</p>
<p>چه بخشی از کار خود را دوست دارید ادامه دهید و یا با مهارت بیشتری انجام دهید؟</p>
<p>چه سمت‌ها یا فعالیت‌های کاری جدیدی را می‌خواهید امتحان کنید؟</p>
<p>اهداف کوتاه‌مدت رشد شغلی شما چیست؟</p>
<p>برای رسیدن به این اهداف نیاز به چه حمایت‌هایی دارید؟ (آموزش، کمک سایرین، زمان، پول و...)</p>
<p>فکر می‌کنید دیگران در مورد کار، آرمان‌های شغلی و برنامه شغلی شما چه نظری دارند؟</p>