



**Women's Initiative
for New Growth and Skills
Empowering Migrant Careers**

Project 2024-1-DE02-KA220-ADU-000247718



**Co-funded by
the European Union**

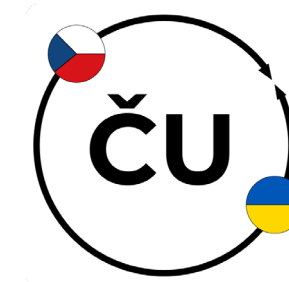
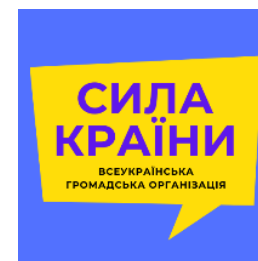
Kompleksowy Program Integracyjny „Skok naprzód: Zwrot w karierze kobiet” przeznaczony dla Kobiet – Przymusowych Migrantek

Lekcja 4:

Planowanie kariery w czasach niepewności

WINGS: Women's Initiative for New Growth and Skills - Empowering Migrant Careers

01/09/2024 - 31/08/2026





Co-funded by
the European Union



Women's Initiative
for New Growth and Skills
Empowering Migrant Careers

Project 2024-1-DE02-KA220-ADU-000247718

Planowanie kariery w czasach niepewności

Praktyczne narzędzie i strategie wzmacniające i powodujące karierę w okresie
zmian



Dzisiejsza podróż

0

Zrozumienie obecnej sytuacji

Odkrywanie swojej historii i mocnych stron

0

Określanie swoich

wartości

Określenie tego, co jest dla Ciebie ważne

0

Myślenie

scenariuszowe

Planowanie różnych możliwości na przyszłość

0

Wyznaczanie celów

Tworzenie realistycznych i osiągalnych celów

0

Plan działania

Zaczynamy podejmować konkretne kroki



Twoja historia ma znaczenie

Każdy z Was przybył tu z wyjątkowymi doświadczeniami, talentami i marzeniami. Wyzwania, z którymi się zmierzyliscie, nie osłabiły Was – wręcz przeciwnie, ujawniły Waszą wewnętrzną odporność i zdolność adaptacji.

Podczas tej sesji nauczysz się przekształcać swoje przeszłe doświadczenia w siłę i wytyczać własną ścieżkę w świecie pełnym niepewności. Pamiętaj: nowy początek to nie zaczynanie od zera. Wszystko, co ze sobą przynosisz, jest cennym zasobem do budowania swojej przyszłości.

Czym jest niepewność i dlaczego jest czymś normalnym?

Natura niepewności

Niepewność to stan, w którym przyszłości nie da się w pełni przewidzieć. Szczególnie w procesie adaptacji do nowego kraju wiele czynników, takich jak język, kultura, rynek pracy i środowisko społeczne, tworzy niepewność. Jednak niepewność oznacza również możliwość. Każda niepewna sytuacja otwiera drzwi do nowych możliwości.

Radzenie sobie z niepewnością

- Określ, co jest pod Twoją kontrolą
- Podejmuj małe, konkretne kroki
- Zbuduj sieci wsparcia
- Rozwijaj umiejętności elastyczności i adaptacji
- Be patient with yourself

Etapy zmiany



Wszystkie te etapy są normalne i każdy rozwija się we własnym tempie. Niezależnie od tego, na jakim jesteś etapie, robisz postępy.



Odporność emocjonalna

Refleksja

Rozpocznij swoją wewnętrzną podróż, korzystając z tych pytań i ćwiczeń refleksyjnych, aby wzmocnić swoją odporność emocjonalną w niepewnych czasach. Ta samodzielna praca nad sobą pomoże Ci stawić czoła wyzwaniom.

1. Jakie wyzwania uczyniły mnie silniejszym?

Pomyśl o sytuacjach, z którymi się spotkałeś i które pokonałeś w przeszłości. Czego nauczyły cię te doświadczenia?

2. Co czuję teraz i dlaczego?

Rozpoznaj swoje emocje i zaakceptuj je bez osądzania. Spróbuj odkryć ukryte przyczyny tych uczuć.

3. Na co mam wpływ?

Przenieś swoją uwagę z rzeczy, których nie możesz zmienić, na te, na które masz wpływ i skoncentruj się na nich.

4. Jak mogę lepiej o siebie dbać?

Określ małe kroki, które pomogą Ci wspierać swoje dobre samopoczucie fizyczne, psychiczne i duchowe.

Strength Resources Map

Dzięki temu interaktywnemu ćwiczeniu stwórz własną mapę odporności, wizualizując swoje wewnętrzne i zewnętrzne zasoby, które wspierają Cię w chwilach niepewności. To praktyczne narzędzie pomoże Ci odkryć swoją siłę.

Określ swoją sieć wsparcia

Pomyśl o swojej rodzinie, przyjaciółach, mentorach i innych osobach, które Cię wspierają. Te relacje należą do Twoich najważniejszych źródeł siły.

Wypisz swoje umiejętności osobiste

W czym jesteś dobry? Z jakich umiejętności jesteś dumny? Określ obszary, w których czujesz się silny.

Odkryj swoje wewnętrzne zasoby

Przeanalizuj swoje mocne strony i wartości, takie jak wykształcenie, doświadczenie, determinacja i wytrzymałość.

Stwórz swoją mapę

Łącząc wszystkie te elementy, stwórz mapę swoich osobistych mocnych stron, do której będziesz mógł się odwołać w trudnych chwilach.





Ocena sytuacji osobistej

Pierwszym krokiem w planowaniu kariery jest zrozumienie, gdzie obecnie się znajdujesz. Dotyczy to nie tylko Twoich umiejętności zawodowych, ale także Twojej sytuacji życiowej, wartości i priorytetów.

Umiejętności i doświadczenie

W jakich zawodach pracowałeś wcześniej? Jakie posiadasz umiejętności? Jakie są Twoje zdolności techniczne, społeczne i organizacyjne?

Sytuacja życiowa

Czy masz rodzinę, dzieci lub obowiązki opiekuńcze? Jaką masz elastyczność czasową i lokalizacyjną?

Zasoby i wsparcie

Do jakiego wsparcia masz dostęp? Jak wygląda Twoja sieć kontaktów towarzyskich, sytuacja finansowa i możliwości edukacyjne?

Odkryj swoje mocne strony

Każda umiejętność, którą rozwinęłaś w obliczu wyzwań, to zasób, który wzmocni Cię na Twojej drodze zawodowej. Oto kilka mocnych stron, które wiele kobiet-uchodźczyń posiada, ale może nie być ich świadomych:



Odporność

The strength to cope with difficulties and recover



Zdolność adaptacji

Umiejętność szybkiego dostosowywania się do nowych sytuacji



Świadomość międzykulturowa

Zrozumienie i komunikacja z różnymi kulturami



Wielozadaniowość

Równoczesne łączenie wielu obowiązków

Rozpoznaj swoje wartości

Wartości są Twoim kompasem, który wskazuje Ci, co jest dla Ciebie ważne w życiu. Kiedy dostosowujesz swoje decyzje zawodowe do swoich wartości, tworzysz bardziej satysfakcjonującą i znaczącą ścieżkę.

Wartości różnią się w zależności od osoby. Dla niektórych najważniejszy jest czas spędzony z rodziną, podczas gdy dla innych priorytetem jest bezpieczeństwo finansowe i rozwój osobisty. Nie ma dobrych ani złych wartości – są tylko twoje wartości.



Typowe wartości zawodowe



Rodzina i równowaga między życiem zawodowym a prywatnym

Jakościowy czas z bliskimi, elastyczne godziny pracy



Rozwój osobisty

Zdobywanie nowych umiejętności, samodoskonalenie i awans zawodowy



Creatywność

Generowanie nowych pomysłów, oryginalność, ekspresja artystyczna



Bezpieczeństwo finansowe

Stabilny dochód, możliwość wygodnego utrzymania rodziny, oszczędzanie



Wkład w społeczeństwo

Pomaganie innym, wywieranie znaczącego wpływu, korzyści społeczne



Osiągnięcia i uznanie

Dobre wyniki, uznanie, zdobycie statusu

Ćwiczenie identyfikacji wartości

Określ swoje własne wartości, biorąc pod uwagę następujące pytania:

1. Jakie trzy rzeczy są dla Ciebie niezbędne w pracy?
2. Jak wygląda Twój idealny dzień pracy?
3. Gdy spojrzysz na siebie za 5 lat, z jakich osiągnięć byłbyś dumny?
4. W jakich kwestiach nie chcesz iść na kompromis?
5. W jakich kwestiach nie chcesz iść na kompromis?

Odpowiedzi na te pytania ujawnią Twoje najważniejsze wartości.



Wskazówka

Zapisz swoje wartości na kartce papieru i uszereguj je według ważności. Twoje trzy najważniejsze wartości powinny być dla Ciebie głównym wyznacznikiem przy podejmowaniu decyzji zawodowych.



Myślenie scenariuszowe

Przygotowanie się na inną
przyszłość

W niepewnych czasach pojedynczy plan może nie wystarczyć. Myślenie scenariuszowe pozwala wyobrazić sobie różne możliwości na przyszłość i być przygotowanym na każdą z nich.

Czym jest myślenie scenariuszowe?

Myślenie scenariuszowe to metoda polegająca na wyobrażaniu sobie wielu możliwych sytuacji w przyszłości i odpowiednim planowaniu. To podejście zapewnia elastyczność i przygotowuje na nieoczekiwane zmiany.



Scenariusz optymistyczny

A co jeśli wszystko pójdzie zgodnie z planem?



Realistyczny scenariusz

Co najprawdopodobniej się wydarzy?



Trudny scenariusz

A co jeśli pojawią się przeszkody?

Scenariusze kariery w Turcji

Scenariusz 1: Szybkie znalezienie pracy

Poprawisz swój turecki i znajdziesz pracę odpowiadającą Twoim umiejętnościom w ciągu 3-6 miesięcy. Możesz zacząć od elastycznych godzin pracy lub w niepełnym wymiarze

Przygotowanie : kursy języka tureckiego, przygotowywanie CV, umiejętności poszukiwania pracy

Scenariusz 2: Ponowne szkolenie

Bierzesz udział w krótkoterminowym szkoleniu lub programie certyfikacyjnym, aby dostosować swoje umiejętności do tureckiego rynku pracy. Może to potrwać 6–12

Przygotowanie: badanie możliwości szkoleniowych, planowanie finansowe, zarządzanie czasem

Scenariusz 3: Przedsiębiorczość

Zakładasz własną małą firmę – być może pracując w domu, świadcząc usługi w społeczności lub online.

Przygotowanie: Biznesplan, przepisy lokalne, mały kapitał, sieć klientów

Scenariusz 4: Stopniowe przechodzenie

Najpierw zdobywasz doświadczenie i nawiązujesz kontakty poprzez wolontariat lub staż. Następnie przechodzisz do pracy na pełen etat.

Przygotowanie: możliwości wolontariatu, umiejętności komunikacyjne, cierpliwość i determinacja

Zaplanuj każdy scenariusz

Twoje własne scenariusze

Utwórz trzy scenariusze dostosowane do Twojej sytuacji:

1. Twój najlepszy scenariusz
2. Najbardziej prawdopodobny scenariusz
3. Trudny scenariusz

W każdym scenariuszu należy wziąć pod uwagę następujące kwestie:

- Co należy zrobić w tym scenariuszu?
- Jakich zasobów potrzebujesz?
- Kto może Ci pomóc?
- Jaki będzie Twój pierwszy krok?





Wyznaczanie celów

Od marzeń do działania

Cele przekształcają Twoje marzenia w konkretne kroki. Dobrze określone cele motywują Cię i pomagają mierzyć postępy.

Cele SMART

Skuteczne cele opierają się na zasadzie SMART. Takie podejście precyzuje Twoje cele i zwiększa Twoje szanse na sukces.

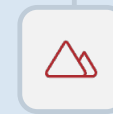
Specyficzny

Jasno i wyraźnie zdefiniowane



Wymierny

Postęp można śledzić



Osiągalny

Realistyczne i możliwe

Odpowiedni

Zgodne z Twoimi wartościami



Ograniczony czasowo

W określonym przedziale czasowym

Przykłady celów: Słabe kontra silne

✘ Słaby cel

„Chcę znaleźć dobrą pracę.”

Zbyt niejasne, niemierzalne, bez ram czasowych

✔ Mocny cel

„W ciągu najbliższych 4 miesięcy osiągnę poziom B1 języka tureckiego i będę aplikować na stanowiska w niepełnym wymiarze godzin w obsłudze klienta”.

Konkretny, mierzalny, osiągalny, istotny, ograniczony

czasowo

✘ Słaby cel

„Chcę zarabiać więcej pieniędzy”.

Niejasne, niemierzalne, niejasne jak to osiągnąć

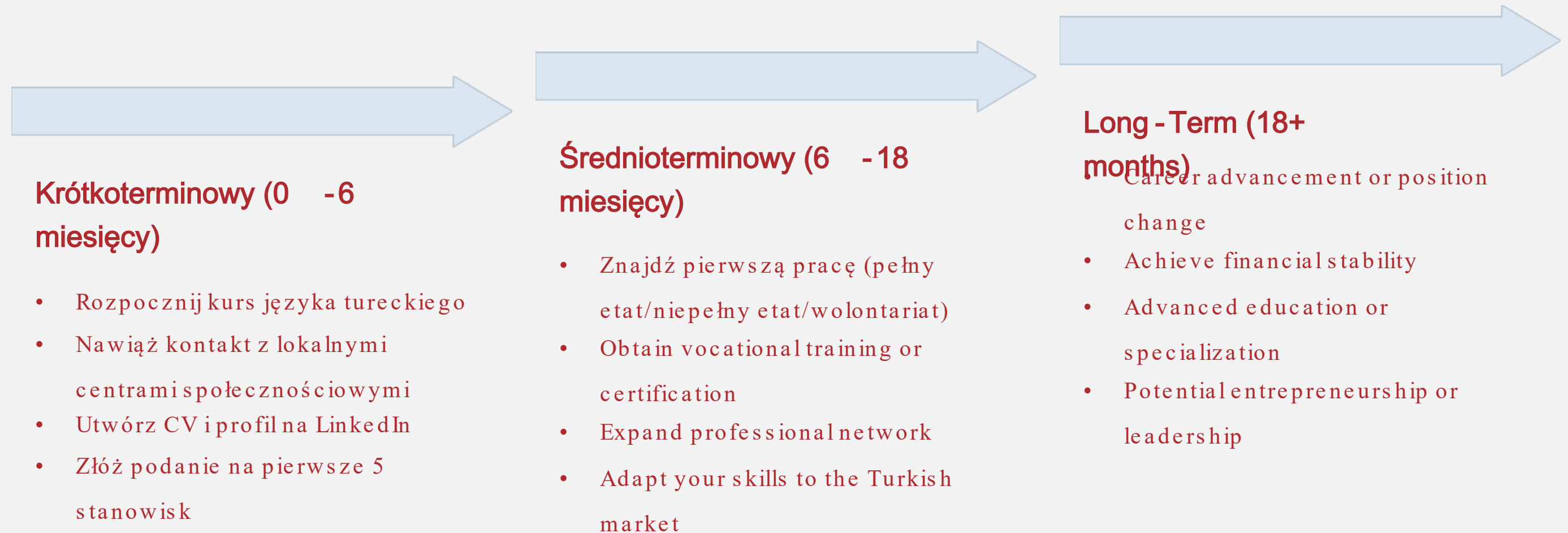
✔ Mocny cel

„Rozwinę swoje umiejętności sprzedaży internetowej, aby zarabiać co najmniej 5000 TL miesięcznie, pracując z domu, w ciągu 6 miesięcy”.

Konkretny, mierzalny, realistyczny, ograniczony czasowo

Cele krótkoterminowe, średnioterminowe i długoterminowe

Podziel planowanie kariery na różne odcinki czasowe, aby było łatwiejsze w zarządzaniu.





Przeszkody i rozwiązania

Przeszkody mogą pojawić się na drodze do każdego celu. Ważne jest, aby rozpoznać je z wyprzedzeniem i stworzyć alternatywne plany.

Typowe przeszkody

- Bariera językowa
- Kwestie równowagi i dyplomów
- Obowiązki związane z opieką nad dziećmi
- Ograniczenia finansowe
- Brak wiedzy o rynku pracy
- Brak pewności siebie

Potencjalne rozwiązania

- Bezpłatne kursy językowe i grupy wymiany językowej
- Lokalne programy certyfikacyjne i krótkie kursy
- Elastyczne godziny pracy, wsparcie w opiece nad dziećmi
- Praca wolontariacka, staże, mikrokredyty
- Doradztwo zawodowe, grupy wsparcia, historie sukcesu

Zrozumienie tureckiego rynku pracy

Aby znaleźć pracę w Turcji, ważne jest zrozumienie specyfiki lokalnego rynku pracy. Oto kilka sektorów i możliwości:

Tekstylia i rzemiosło

Silny, szczególnie w Stambule, Bursie i Izmirze. Stanowiska takie jak linia produkcyjna, kontrola jakości i pakowanie..

Obsługa klienta

Wielojęzyczni przedstawiciele klienta to poszukiwane stanowiska. Dostępne stanowiska obejmują wsparcie telefoniczne lub online.

Usługi zdrowotne i opiekuńcze

Możliwości w takich obszarach jak opieka nad pacjentami, opieka nad osobami starszymi i opieka nad dziećmi. Dostępne są programy certyfikacyjne.

Turystyka i gościnność

Praca sezonowa i stała w branży hotelarskiej, gastronomicznej i turystycznej. Znajomość języków obcych będzie dodatkowym atutem.

Strategie poszukiwania pracy

1

Portale pracy online

Regularnie aplikuj na platformy takie jak Kariyer.net, Yenibiris i SecretCV. Stwórz i utrzymuj aktywny profil na LinkedIn.

2

Networking

Nawiązuj kontakty poprzez organizacje pozarządowe, centra społecznościowe i grupy wymiany językowej. 70% ofert pracy powstaje poprzez

sieci kontaktów.

3

Aplikowanie bezpośrednie

Złóż podanie bezpośrednio do firm, którymi jesteś zainteresowany. Małe i średnie przedsiębiorstwa mogą być bardziej elastyczne.

4

Wolontariat i staże

Rozważ możliwość podjęcia wolontariatu, aby zdobyć doświadczenie i poszerzyć swoją sieć kontaktów.

5

Targi pracy

Uczestnicz w lokalnych targach pracy i spotkaniach networkingowych. Spotkania twarzą w twarz pozostawiają silne wrażenie.

Utwórz swój plan działania

Teraz nadszedł czas, aby wcielić w życie zdobytą wiedzę. Stworzenie konkretnego planu działania znacznie zwiększa szanse na osiągnięcie celów.

1 **Określ swoje priorytety**
Zapisz swoje 3 najważniejsze cele krótkoterminowe. Które z nich są dla Ciebie najpilniejsze i najważniejsze?

2 **Konkretne kroki**
Określ pierwsze 3 małe kroki, które musisz podjąć, aby osiągnąć każdy cel. Przykład: Zamiast „znajdź kurs tureckiego”, powiedz „idź w środę do urzędu gminy, aby uzyskać informacje o kursie”.

3 **Oś czasu**
Ustal realistyczne terminy dla każdego kroku. Dodaj przypomnienia do kalendarza lub telefonu.

4 **System wsparcia**
Dla każdego celu wskaż co najmniej jedną osobę lub organizację, która może Ci pomóc.

5 **Śledzenie postępów**
Wybierz konkretne dni na cotygodniowe lub comiesięczne ewaluacje. Co osiągnąłeś? Co musisz poprawić?

Zasoby wsparcia

Nie jesteś sam. W Turcji jest wiele źródeł i organizacji, które mogą Ci pomóc:

Institucje oficjalne

- Dyrekcja Generalna Zarządzania Migracjami
- Prowincjonalne Dyrekcje Zarządzania Migracjami
- İŞKUR (Turecka Agencja Zatrudnienia)
- Centra edukacji publicznej
- Centra Społecznościowe Gminy

NGOs i grupy wsparcia

- SGDD-ASAM (Stowarzyszenie Solidarności z Uchodźcami i Migrantami)
- Centrum Praw Uchodźców
- UNHCR Turcja
- Lokalne grupy wsparcia dla uchodźców
- Organizacje społeczne

Organizacje te mogą oferować kursy językowe, szkolenia zawodowe, doradztwo prawne, wsparcie psychospołeczne i pomoc w poszukiwaniu pracy.



Priorytetem jest dbanie o siebie

Zdrowie fizyczne

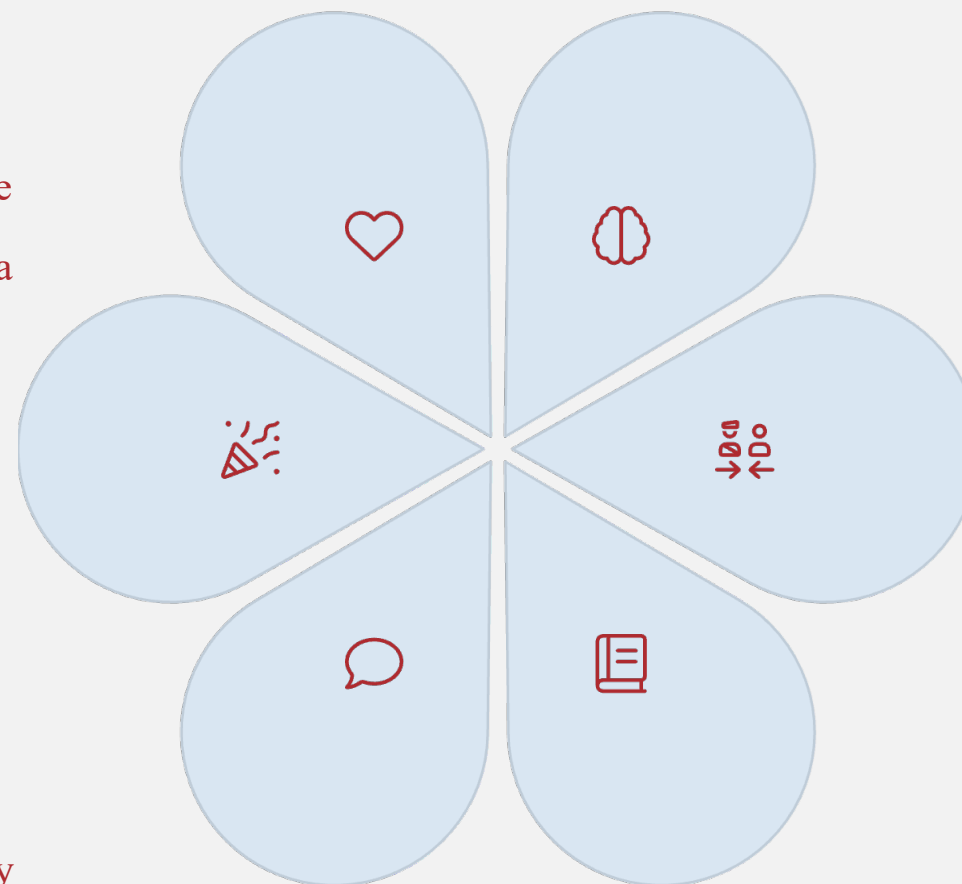
Regularny sen, zdrowe odżywianie, lekkie ćwiczenia

Świętuj małe zwycięstwa

Świętuj każdy krok naprzód, nagradzaj się

Dobre samopoczucie duchowe

Praktyki wiary, medytacja, czas spędzony na łonie natury



Równowaga

emocjonalna

Zarządzanie stresem, ludzie, z którymi możesz porozmawiać, profesjonalne wsparcie

Relacje społeczne

Rodzina, przyjaciele, wydarzenia społecznościowe

Rozwój osobisty

Nowe umiejętności, hobbies, czas dla siebie

Planowanie kariery to maraton, a nie sprint. Bądź cierpliwy i życzliwy dla siebie..

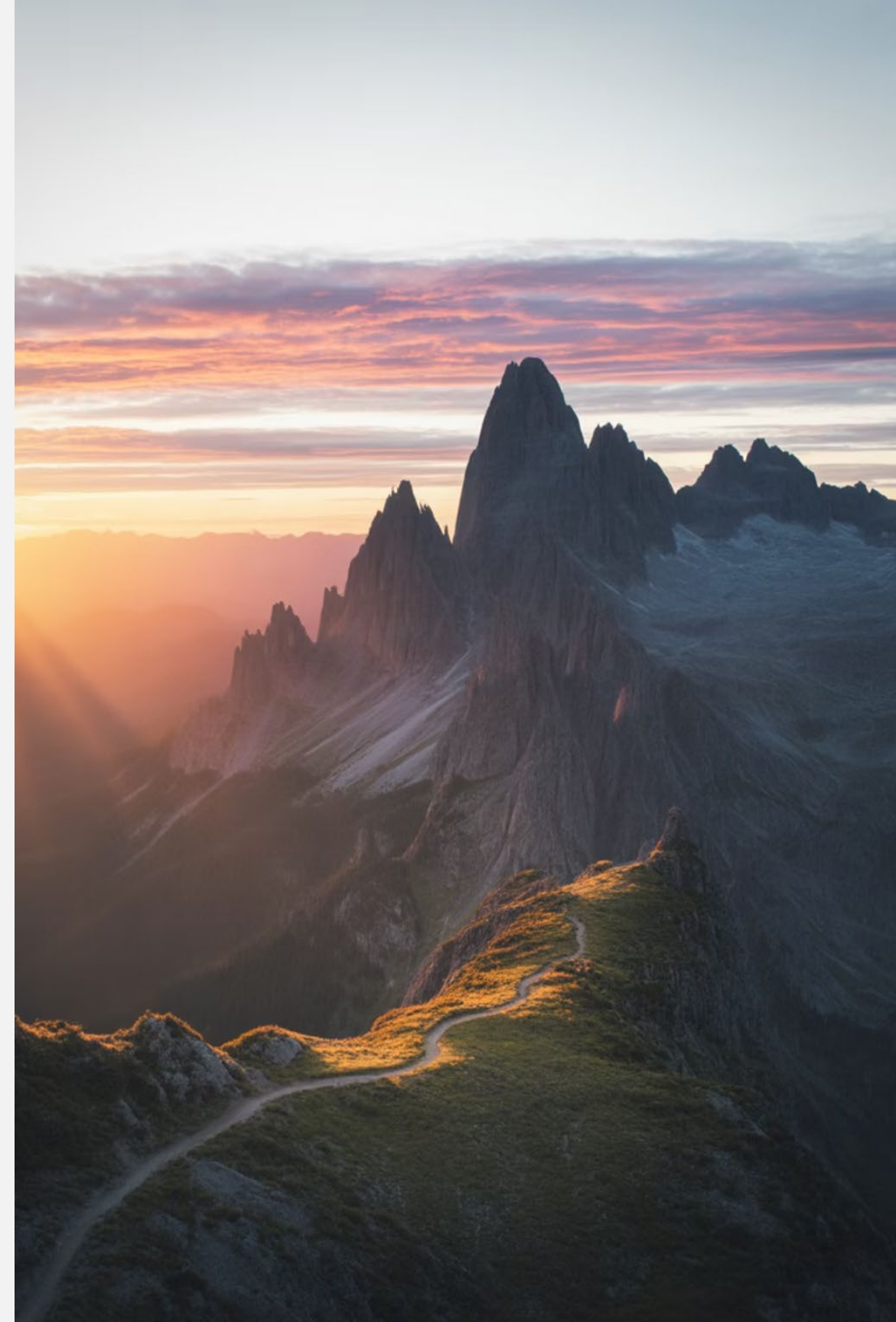
Nowy początek

„Niepewność nie jest słabością tylko możliwością. Każdy nowy dzień jest szansą na zrobienie kroku, który zbliża Cię do twoich marzeń.”

Wykorzystując narzędzia poznane na tej sesji:

- Zidentyfikowałeś swoje mocne strony i wartości
- Nauczyłeś się przygotowywać na różne scenariusze przyszłości
- Zrozumiałeś, jak wyznaczać cele SMART i tworzyć plan działania
- Odkryłeś możliwości i zasoby wsparcia w Turcji

Teraz Twoja kolej: Zrób dziś krok. Nawet jeśli to mały krok, ważne, żeby zacząć. Dasz radę, a my jesteśmy z Tobą.



DISCLAIMER



Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Authors

© November 2025 – Hochschule Wismar University of Applied Sciences Technology, Business and Design, Fundacja Marki Polskiej im. prof. Witolda Kieżuna, NGO Syla Krainy, Czech-Ukrainian Scientific Society, Akademi Kultur ve Egitim Dernegi

This publication was carried out with the financial support of the European Commission under Erasmus + Project "WINGS: Women's Initiative for New Growth and Skills – Empowering Migrant Careers", Project Number 2024-1-DE02-KA220-ADU-000247718.

Attribution, share in the same condition



(CC BY-SA) : You are free to Share- copy and redistribute the material in any medium or format and Adapt – remix, transform, and build upon the material for any purpose, even commercially. The licensor cannot revoke these freedoms as long as you follow the license terms under the following terms:

Attribution – you must give appropriate credit, provide a link to the license, and indicate if changes were made. You may do so in any reasonable manner, but not in any way that suggest the licensor endorses you or your use

ShareAlike- If you remix, transform or build upon the material, you must distribute your contribution under the same license as the original

No additional restrictions – you may not apply legal terms.