

Workbook 01

DNA CV™

Odkryj swoją wartość zawodową
przed napisaniem CV

Autorski arkusz roboczy
opracowany na podstawie ponad 20 lat
doświadczenia w psychologii, doradztwie
zawodowym i rekrutacji

psychologdoradca.pl



Zanim otworzysz dokument Word...

Większość osób popełnia ten sam błąd:

Pisanie CV zaczyna od wpisywania kolejnych stanowisk, obowiązków i dat zatrudnienia.

Problem polega na tym, że rekruter nie zatrudnia historii zatrudnienia.

Zatrudnia człowieka, który potrafi rozwiązać określone problemy i wnieść wartość do organizacji.

Dlatego metoda DNA CV™ odwraca ten proces.

Najpierw odkrywasz swoje zawodowe DNA.

Dopiero później przekładasz je na profesjonalne CV.

Czym jest zawodowe DNA?

To zbiór najważniejszych informacji o Tobie jako pracowniku. **Nie wszystkich.**

Tylko tych, które mają znaczenie z punktu widzenia przyszłego pracodawcy.

Twoje zawodowe DNA tworzą między innymi:

- ☐ kompetencje
- ☐ osiągnięcia
- ☐ sposób pracy
- ☐ doświadczenia
- ☐ mocne strony
- ☐ wartość, jaką wnosisz do zespołu

Jak korzystać z workbooka?

- Przechodź przez kolejne ćwiczenia po kolei.
- Nie zastanawiaj się nad idealnymi odpowiedziami.
- Najważniejsze jest zapisanie pierwszych skojarzeń i przykładów z własnego doświadczenia.
- Na końcu workbooka wykorzystasz je do stworzenia profesjonalnego CV zgodnego z metodą DNA CV™.



Wskazówka

Nie oceniaj swoich odpowiedzi podczas pisania.

Najpierw zbierz informacje o sobie. Dopiero później zdecydujesz, które z nich najlepiej pokazują Twoją wartość zawodową.



ETAP 1

Odkryj swoje zawodowe DNA

Większość osób pytana o swoje mocne strony odpowiada bardzo ogólnie:
„Jestem pracowity” „Jestem odpowiedzialny” „Lubię pracować z ludźmi”
Problem polega na tym, że takich odpowiedzi rekruter czyta dziesiątki każdego dnia.

Metoda DNA CV™ opiera się na innym założeniu.
Nie szukamy ogólnych cech.
Szukamy konkretnych sytuacji, które pokazują Twoją wartość zawodową.

Ćwiczenie 1

Odpowiedz na poniższe pytania.
Nie zastanawiaj się nad idealnymi odpowiedziami.
Zapisuj pierwsze przykłady, które przychodzą Ci do głowy.

Z czego w swojej pracy jesteś najbardziej dumny?

.....
.....
.....

Jakie zadanie udało Ci się wykonać lepiej, niż początkowo zakładałeś?

.....
.....
.....

Za co najczęściej dziękowali Ci współpracownicy, klienci lub przełożeni?

.....
.....
.....

Jakie problemy najczęściej rozwiązujesz w pracy?

.....
.....
.....

Jakie zadania inni najczęściej powierzają właśnie Tobie?

.....
.....
.....

Obserwacja rekrutera

Podczas rozmów kwalifikacyjnych kandydaci często pamiętają swoje obowiązki, ale mają trudność z przypomnieniem sobie konkretnych osiągnięć. Tymczasem to właśnie przykłady sytuacji, w których rozwiązali problem, usprawnili proces lub wzięli odpowiedzialność za ważne zadanie, najczęściej budują ich wiarygodność w oczach rekrutera.



ETAP 2

Zbierz dowody swojej wartości zawodowej.

Jednym z najczęstszych błędów podczas tworzenia CV jest opisywanie obowiązków zamiast efektów pracy.

Pracodawca zakłada, że skoro pracowałeś na określonym stanowisku, wykonywałeś przypisane do niego zadania. Znacznie bardziej interesuje go, jak wykonywałeś swoją pracę i jaki miała ona wpływ na organizację.

Dlatego zanim przejdziesz do pisania CV, zbierz przykłady, które potwierdzają Twoje kompetencje.

Ćwiczenie 2

Przypomnij sobie sytuację, w której Twoja praca przyniosła konkretny efekt.

Sytuacja, Co zrobiłem? Jaki był efekt?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Zastanów się również:

- ☐ Jakie procesy udało mi się usprawnić?
- ☐ Jakie problemy rozwiązałem?
- ☐ Czy zaoszczędziłem czas lub pieniądze?
- ☐ Czy poprawiłem jakość pracy?
- ☐ Czy wdrożyłem nowe rozwiązanie?
- ☐ Czy ktoś korzysta z rozwiązania, które stworzyłem?
- ☐ Czy szkoliłem lub wspierałem innych pracowników?
- ☐ Czy przejmowałem odpowiedzialność za trudne zadania?



Obserwacja rekrutera

Podczas selekcji kandydatów największe wrażenie robią nie ogólne deklaracje, ale konkretne przykłady. Nawet niewielkie usprawnienie procesu, rozwiązanie problemu klienta czy przejęcie odpowiedzialności za dodatkowe zadanie może być bardziej przekonujące niż długa lista obowiązków.

ETAP 3

Odkryj swój wspólny mianownik

Przez lata pracy zauważyłem, że większość osób opisuje swoje doświadczenie stanowiskami:

- specjalista,
- kierownik,
- handlowiec,
- logistyk,
- księgowa.

Tymczasem stanowiska się zmieniają.

Zmieniają się firmy.

Zmieniają się branże.

Znacznie rzadziej zmienia się to, w czym naprawdę jesteś dobry.

To właśnie ten powtarzający się element nazywam zawodowym DNA.

Ćwiczenie 3

Spójrz na wszystkie swoje miejsca pracy. Następnie odpowiedz na poniższe pytania.

Co powtarzało się w większości moich stanowisk?

.....
.....

Jakie zadania wykonywałem z największą łatwością?

.....
.....

Za co byłem najczęściej doceniany?

.....
.....

Jakie problemy najczęściej do mnie trafiały?

.....
.....

Gdybym miał opisać siebie jako specjalistę jednym zdaniem, napisałbym:

.....
.....
.....

Z perspektywy psychologa

Ludzie często utożsamiają swoją wartość zawodową z nazwą stanowiska.

To naturalny sposób myślenia.

Problem polega na tym, że pracodawca zatrudnia przede wszystkim określone kompetencje, sposób działania i umiejętność rozwiązywania problemów.

Dlatego tak ważne jest odnalezienie tego, co pozostaje niezmiennie niezależnie od firmy, stanowiska czy branży.



Wskazówka

Jeżeli masz trudność z odpowiedziami, zapytaj trzy osoby, z którymi pracowałeś:

„Za co najbardziej cenisz współpracę ze mną?”

Ich odpowiedzi często pokazują rzeczy, których sam nie zauważasz.

ETAP 4

Twój profil zawodowy zaczyna się tworzyć

Jeżeli wykonałeś poprzednie ćwiczenia, prawdopodobnie zauważyłeś pewną zależność.

Niektóre odpowiedzi zaczynają się powtarzać.

Może często rozwiązujesz problemy.

Może organizujesz pracę innych.

Może usprawniasz procesy.

Może budujesz dobre relacje z klientami.

To nie przypadek.

To właśnie z takich powtarzających się elementów powstaje profesjonalny profil zawodowy.

Ćwiczenie 4

Wypisz najczęściej pojawiające się odpowiedzi.

Kompetencje

.....
.....

Mocne strony

.....
.....

Największe osiągnięcia

.....
.....

Problemy, które potrafię rozwiązywać

.....
.....

Wartość, którą wnoszę do organizacji

.....
.....

Zatrzymaj się na chwilę.

Przeczytaj wszystko jeszcze raz.

Następnie odpowiedz na jedno pytanie.

Gdyby pracodawca miał zapamiętać tylko jedną rzecz na mój temat, chciałbym, aby było to:

.....
.....
.....

Obserwacja rekrutera

Najlepsze profile zawodowe nie powstają przez szukanie efektownych słów. Powstają wtedy, gdy kandydat potrafi jasno odpowiedzieć na jedno pytanie:

„Co wnoszę do organizacji, czego będzie oczekiwał ode mnie przyszły pracodawca?”

To właśnie ta odpowiedź stanie się fundamentem Twojego profilu zawodowego, opisu doświadczenia oraz rozmowy kwalifikacyjnej.

Podsumowanie

Twoje zawodowe DNA już istnieje

Jeżeli dotarłeś do tego miejsca, wykonałeś najważniejszą część pracy.
Większość osób rozpoczyna tworzenie CV od programu Word.
Ty zacząłeś od poznania własnego doświadczenia, osiągnięć i sposobu pracy.
To właśnie one stanowią fundament profesjonalnego CV.

Pamiętaj, że celem tego workbooka nie było napisanie gotowego dokumentu.
Jego celem było zebranie informacji, które pozwolą stworzyć CV pokazujące Twoją rzeczywistą wartość zawodową.

Zanim przejdziesz dalej...

Przeczytaj jeszcze raz wszystkie swoje odpowiedzi.
Następnie zaznacz, czy potrafisz odpowiedzieć na poniższe pytania.

- ☐ Wiem, jakie są moje najmocniejsze kompetencje.
- ☐ Potrafię wskazać swoje najważniejsze osiągnięcia.
- ☐ Wiem, jakie problemy potrafię rozwiązywać.
- ☐ Rozumiem, jaką wartość wnoszę do organizacji.
- ☐ Potrafię opisać siebie jednym zdaniem.

Jeżeli odpowiedziałeś „tak” na większość pytań, masz już solidną podstawę do przygotowania profesjonalnego CV.
Co dalej?

Kolejnym krokiem jest zamiana zebranych informacji na profesjonalny profil zawodowy oraz opis doświadczenia.
Pomogą Ci w tym kolejne materiały z serii DNA CV™.

-  Workbook 02 – Model 5P™
-  Workbook 03 – Model 3D™
-  Lista kontrolna DNA CV™

Kilka słów ode mnie

Przez ponad 20 lat pracy jako psycholog, doradca zawodowy i headhunter przekonałem się, że większość osób posiada znacznie większy potencjał zawodowy, niż potrafi pokazać w swoim CV.

Mam nadzieję, że ten workbook pomógł Ci spojrzeć na własne doświadczenie z innej perspektywy.

Bo dobre CV nie zaczyna się od pisania.

Zaczyna się od zrozumienia własnej wartości zawodowej.

Tomasz Kosek
Psycholog • Doradca zawodowy • Headhunter
PsychologDoradca.pl