مارى كلير العربية

marie claire

LOWER GULF

APRIL 2015

إطلالة البوهيميان عصرية ومرحة

تجربة فريدة مع علاجات الفيشال FACIAL

سلافة معمار تفتقد لأنوثتها في غياب الرجل

اكتشفي جنة الموضة الاستوائية

ما قصة المرأة مع الفن؟

GWYNETH PALTROW الناس يسيؤون فهمها.. والسبب؟

إيقاعات وألحان الجمال بين يديك

UAE: AED 20 - Qatar: QR 15
Oman: OR 1.800 - Jordan: JD 4.5
Kuwait: KD 2 - Bahrain: BD 1.800

6 291103 891204

A **MediaquestCorp** Publication
"Registered in International Media Production Zone"

هل وظيفتك تناسبك؟

إعداد: علا الشخشير

هل أبقى في وظيفتي أم أبحث عن أخرى؟ كيف أجد وظيفة جديدة، كيف أترك تأثيراً إيجابيّاً منذ لحظة تسلمي لمهامي الوظيفية، أصبحت أمّاً وأريد العودة إلى مزاولة العمل، ما هي الخيارات المتاحة أمامي من أجل عمل مرن؟

هل شعرت يوماً أنّك عالقة في مهنتك، وأنّك بحاجة إلى القيام بقرار حاسم لحلّ هذه المشكلة؟ هل تتساءلين عن الاتجاه المناسب الذي يتعين عليك اختياره؟ إن كنت في مرحلة عليك اتخاذ قرار حاسم فيما يتعلق بمهنتك، سيساعدك التدريب المهني في انتقاء الخيار الأنسب لك لتحقيق أهدافك. إذ قد يكون البحث عن وظيفة جديدة أمر صعب قد يوثّر على كبريائك، خاصة إن كان هناك رفضاً متكرّراً لتوظيفك، الأمر الذي قد يسبب لك الإحباط. في هذه الحالة سيساعدك المدرّبون المهنيون ليقدموا لك الدعم والتحفيز والتشجيع. Marie Claire تستعرض لك هذا الموضوع الممتع، وتلتقي بالمتخصصتين في التدريب المهني، فيرونيك أديمار، وسلمى الشرفا، حيث تم طرح فكرة شاملة عن موضوع التدريب المهني. كما قدمتا نصائح جمة قد تكون ذات فائدة لك فيما يتعلق بالجانب المهني من حياتك. إضافة إلى استعراض بعض التجارب لنساء توجهن إلى طلب المشورة المهنية، الأمر الذي ساعدهن في تغيير حياتهن، وتحديد لحظات هامة في مسيرتهن المهنية.

نصائح عائلية مقابل نصائح محترفة

يمكن أن يؤدّي المدرّب دوراً لطالما كان محتكراً على الأهل. ولقد تمّ إثبات أنّ اللّجوء إلى مدرّب مهنيّ خيار حكيم للكثير من النساء اللواتي كن يستعن بأفراد العائلة من أجل الدعم والإرشاد. فعلى الرّغم من أنّ نيّة الأهل حسنة، إنّما يظنّون أنّهم يعرفون حدودك وقوّتك ومستقبلك. إذ يصعب على الأهل أن يتخطّوا إنجازاتهم الشخصيّة وخبرتهم الخاصّة. عندما تستعينين بمدرّب مهنيّ لديه تاريخ مع مديري شركات كثيرة تستفيدين من المعلومات المختلفة إضافة إلى الحكمة والتقنيات والاستراتيجيّات التي استعان بها أشخاص نجحوا في تحقيق إنجازات مهنيّة ناجحة.

التدريب الوظيفي

توضح سلمى المتخصصة في التدريب المهني مفهوم التدريب الوظيفي، حيث تؤكد على أن التدريب الوظيفي هو طريقةً فعّالة وتفاعلية أثبتت جدواها في مساعدة الأفراد على التحوّل والانتقال من المنصب والعمل الذي يمارسونه حالياً، إلى المكانة التي يريدون بلوغها والوصول إليها. فمن تقييم، يساعد التدريب في إعطاء الفرد منظوراً أكثر وضوحاً لكل من الحاضر والمستقبل، ◄

خطوات الإرشاد المهني

تصف كل من المدربة سلمى وفيرونيك خطوات الإرشاد المهني حيث تقولا:«قد تقضي معظم وقتك في العمل، بحيث يصبح شيئاً تحبينه، وهكذا يظلّ الكثير من الناس عالقين في أدوار ووظائف قد لا تكون من اختيارهم، أو لم يعودوا يحبون تنفيذها. ومع دعم برامجنا وأدواتنا الخاصة بالتطوير الوظيفي، نساعد عملاءنا في:

1 اختبار وتحديد الجوانب الهامة بالنسبة لهم.

2 تقييم ما يحبونه ويكرهونه في كل عمل يقومون به والوظيفة التي يمارسونها.

3 استكشاف مواهبهم ورغباتهم ومهاراتهم وقدراتهم.

4 وضع قائمة بما يريدونه أو يحتاجونه من عملهم ووظيفتهم.

5 البحث عن الوظيفة المثالية، ليس بناء على المسمى الوظيفي فسحب، وإنما على محتوى العمل بشكل رئيس.

6 وضع أهداف وظيفية لا تتعارض وقيمهم ونمط حياتهم المثالي.

7 اعتماد خطة للتطوير الوظيفي.

8 اتخاذ خطوات لتنفيذ الخطة مع مراعاة قابليتها للقياس، بحيث لا تظل تلك الخطة حبراً على ورق».

الاستشارة المهنية، فتقول: «عقب خمس سنوات من العمل في الشركة عينها، اكتشفت أني بحاجة إلى تغيير في مسيرتي المهنية، وذلك نظراً لغياب التوازن بين العمل والحياة الاجتماعية، وانعدام وجود تحديات جديدة. لم أكن متأكدة من الطريق الذي يتوجب عليّ اتباعه. كما كنت أشعر على الدوام بوجود شيء يحجم رغبتي في التغيير. لقد مكّنتني دورات سلمى التدريبية من التفكير بالوضع الراهن بطريقة عملية وواقعية. لقد ساعدني منهجها وأسلوبها الإبداعي في تحديد الأولويات الخاصة بي فيما يتعلق بمهنتي. وكذلك قضت سلمى بعد انتهاء الجلسات التدريبية، وقتاً جيداً في متابعة نشاطاتي. ونتيجةً لذلك، أشعر بالسعادة للإفصاح عن هذا بعد شهور عدة، حيث قبلت عرضاً للعمل في منصب رائع يلبي طموحاتي وأهدافي على الصعيدين الشخصي والمهني».

كان أيضاً لجيهان (35 عاماً) تجربتها الإيجابية فيما يتعلق بالاستشارة المهنية، حيث قالت: «لم أكن أشعر بالسعادة والرضا بآلية تطوّر مسيرتي المهنية، لذا قررت اللجوء إلى استشارة مهنية، وذلك بغرض تحديد أهدافي المهنية واكتشاف الطرق التي يمكن من خلالها تحقيق تلك الأهداف. ومنذ ذلك الوقت، غيّرت عملي واخترت مهنةً تتلاءم وتتماشى مع نقاط القوة لديّ. أعتقد أنه من الضروري لكل شخص أن يعمل وفقاً لتوجيهات مدرّب، يرشده باستمرار لكيفية تحقيق أحلامه وأهدافه».

أما سيرين(30 عاماً)، فقد أكدت على تطور ذاتها من خلال جلسات التدريب المهنية، حيث قالت:«لقد زادت تجربتي مع التدريب المهني من إحساسي بالمعرفة والوعيّ، بحيث مكّنني ذلك من التفكير بنفسي والتواصل على نحو أكثر وضوحاً، فقد تعلمت أهمية تقييم الذات، وأنارت دربي، بحيث بتُّ أرى طرقاً يتعين عليّ استكشافها بداخلي، وكل ذلك في أجواء ملؤها السعادة والمتعة. والأهم من ذلك، أصبح الصوت النابع من داخلي يتناغم مباشرةً مع قلبي وعقلي بتوازن تام».

القاعدة الذهبية

تقدم سلمى، المدربة المهنية، قواعد ذهبية فتقول:«قومي بما تحبين القيام به، وعندها لن يكون عليك أبداً أن تعملي يوماً في حياتك، واتبعي ما تريدين تحقيقه فعلاً.. وما تجيدينه، واعثري على شيء ذي معنى بالنسبة لك، ولا تخشي المخاطرة أبداً، فما من شيء في هذه الحياة يأتي بسهولة ودونما عناء، وتلك حقيقة يجب علينا أن لا ننساها». ■

Corbis

وتحديد الثغرات، ومساعدتهم في نهاية المطاف في إيجاد حلول لسد تلك الفجوات وتجاوز المشكلات. واليوم يُنظر للتدريب الوظيفي على أنه واحد من أهم المجالات التي يمكن للأفراد أن يستفيدوا منها. فالمدرب الوظيفي يساند الأفراد في عملية اتخاذ قرارات مبدعة على المستويين الشخصي والمهني، وكسب فهم أفضل للذات وللبيئة المحيطة بهم. كما يسهّل أيضاً استكشاف آليات التفكير والمشاعر والحوافز والاحتياجات ومعرفة المهارات، لتحديد مايريدونه حقاً، وما يناسبهم أيضاً. عند تنفيذ كل ذلك، يقوم المدرب بمساعدتهم في تحديد أهدافهم، ووضع خطة للتطوّر الوظيفي وتنفيذها.

من يحتاج للتدريب المهني

المدربة المهنية، فيرونيك، ترى أن التدريب الوظيفي يناسب الأشخاص الذين يواجهون تحديات في حياتهم المهنية، سواء أكانوا طلاباً أم رواد أعمال أو مسؤولين تنفيذيين، والقائمة التالية تصف بعض الحالات التي يمكن استعمال التدريب الوظيفي فيها:

- الاستعداد للحصول على ترقية في العمل أو منصب أو وظيفة جديدة، مع حاجة الموظف لتطوير مهارات معينة ضرورية لتلك المناصب.
- عدم رضا الموظفين عن الوظيفة الحالية والحيرة في اختيار وظيفة جديدة وكيفية البدء بها.
- قيادة المؤسسات، وبالتالي الحاجة لتطوير قدراتهم ومهاراتهم.
- الرغبة في معرفة المزيد عن أنفسهم ونقاط القوة والضعف لديهم.
- الحصول على أفضل توازن بين العمل والحياة الشخصية.
- تحسين الأداء ورفع نسبة النجاح في بيئة العمل .

المرأة والتدريب المهني

تأخذ المرأة زمام المبادرة في جوانب عدة، وتلعب أدواراً كثيرة ومتنوعة في الحياة، فهي الأم والزوجة والعاملة، وأحياناً تجسد كل تلك الأدوار معاً وبآن واحد. فالمرأة تميل للاعتقاد بأنه يتوجب عليها التفوق في جميع تلك المجالات. وغالباً ما تشعر بالذنب عندما تفشل في ذلك. فقد يساعد التدريب في اكتساب الثقة بالذات والإصرار ومهارات القيادة، مع التمتع بالتوازن بين الحياة الإجتماعية والعمل، وبالمحصلة التطوّر على الصعيدين الشخصي والمهني.

تشاركنا سارة (36 عاماً) خبرتها عند لجوئها إلى