@onadlaniej

Checklista

Renata Saatecka

ONADLANIEJ.PL

Cześć!

Nazywam się Renata Szatecka i przez ostatnie 10 lat miałam przyjemność prowadzić projekty jako Project Manager w obszarach dotyczących HR.
Ta praca pozwoliła mi na współpracę z setkami osób, które napotykały na różne wyzwania w swojej karierze zawodowej. Dotyczyły one między innymi wypalenia zawodowego, potrzeby rozwoju w nowym kierunku, czasami pracy bardziej zgodnej z trendami rynkowymi. Wspólnym mianownikiem wielu tych historii była silna potrzeba zmiany i większy wpływ na swoją ścieżkę zawodową.

Dzięki tej pracy sama odkryłam swoją misję, którą realizuję po dziś dzień - wspieranie kobiet w ich rozwoju zawodowym między innymi poprzez znajdowanie takiej ścieżki, która da im zadowolenie i satysfakcję z pracy

Jestem akredytowanym Coachem EMCC, mentorem kariery, a także wspieram klientów w budowaniu ich marki osobistej na etacie w zgodzie z mocnymi stronami Gallup.

Renata Szatecka

Wprowadzenie

Cześć!
Możliwe, że stoisz przed jednym z najważniejszych wyborów w swoim życiu – wyborem ścieżki zawodowej. Możliwe też, że obecna praca nie daje Ci już tego, czego potrzebujesz, albo po prostu czujesz, że nadszedł czas na zmianę.
Już na samym początku chciałabym Ci powiedzieć, że nie jesteś w tym sama! Wiele osób przechodzi przez te same dylematy i zmaga się z podobnymi obawami.

Poza tym, mocno wierzę w to że największy sukces w życiu osiągają te osoby, które nie boją się sięgać po swoje cele i marzenia. A celem może być tak samo spokojna praca bez napięć i stresu jak i praca w której będziesz się rozwijać i spełniać zawodowo.

I choć może się wydawać, że musisz wszystko zaplanować od A do Z, pamiętaj, że każda droga zawodowa jest procesem, podróżą pełną odkryć, na której pozwalasz sobie na zmiany i eksperymentowanie.

Gotowa? Zaczynajmy!

01 Checklista
STRATEGICZNA ZMIANA PRACY

Decyzja i samoświadomość

- [ ] Wiem, dlaczego chcę zmienić pracę (konkretne powody, nie tylko „mam dość")
- [ ] Określiłem/-am, co w obecnej pracy mi nie odpowiada
- [ ] Wiem, co chcę zachować w kolejnej pracy
- [ ] Określiłem/-am swoje priorytety (np. kasa, rozwój, spokój, praca zdalna, sens)
- [ ] Znam swoje mocne strony i przewagi na rynku

Cel zawodowy (dokąd idę)

- [ ] Mam jasno określoną rolę / stanowisko, na które celuję
- [ ] Wiem, w jakiej branży chcę pracować
- [ ] Określiłem/-am widełki finansowe (minimum / cel / ideał)
- [ ] Wiem, jak ma wyglądać mój idealny dzień pracy
- [ ] Zrobiłem/-am research rynku (oferty, wymagania, trendy)

Luki kompetencyjne

- [ ] Porównałem/-am swoje kompetencje z wymaganiami rynku
- [ ] Zidentyfikowałem/-am braki (skills / doświadczenie / język / narzędzia)
- [ ] Mam plan, jak je uzupełnić (kurs, projekt, praktyka)
- [ ] Rozwijam umiejętności, które realnie zwiększają moją wartość

CV, LinkedIn i personal branding

- [ ] CV pokazuje efekty, a nie tylko obowiązki
- [ ] Mam przygotowane 2–3 wersje CV pod różne kierunki
- [ ] Profil LinkedIn jest aktualny i spójny z CV
- [ ] Mam gotową krótką odpowiedź na pytanie: „Czym się zajmujesz?”

Strategia szukania pracy

- [ ] Wiem, gdzie szukam ofert (portale, LinkedIn, polecenia)
- [ ] Mam ustaloną rutynę aplikowania (dni, czas, liczba aplikacji)
- [ ] Aplikuję świadomie, nie masowo
- [ ] Korzystam z networkingu (rozmowy, polecenia, wiadomości)
- [ ] Monitoruję postępy (aplikacje, rozmowy, feedback)

Przygotowanie do rozmów

- [ ] Mam przygotowaną spójną historię kariery
- [ ] Potrafię jasno wyjaśnić, dlaczego zmieniam pracę
- [ ] Mam gotowe przykłady sukcesów (metoda STAR)
- [ ] Wiem, jak odpowiadać na trudne pytania (luki, zmiany)
- [ ] Mam listę pytań do pracodawcy

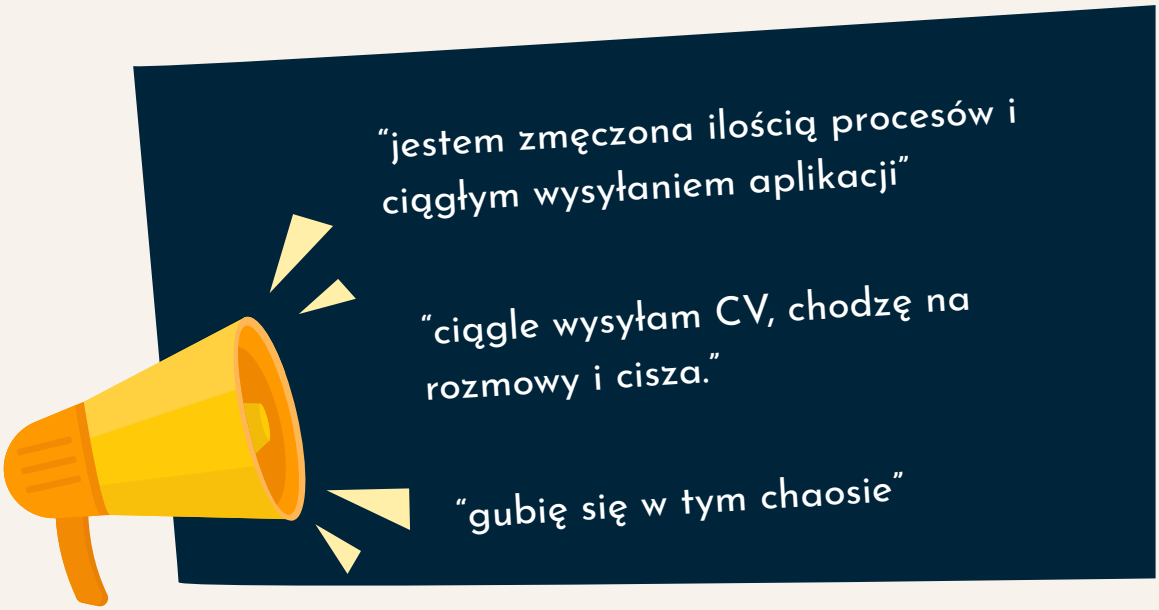
Bezpieczeństwo finansowe i timing

- [ ] Znam swoje miesięczne koszty życia
- [ ] Mam poduszkę finansową (min. 3–6 miesięcy)
- [ ] Wiem, kiedy realnie mogę zmienić pracę
- [ ] Mam plan B (jeśli proces się wydłuży)

Decyzja i negocjacje

- [ ] Potrafię ocenić ofertę całościowo (nie tylko pensję)
- [ ] Znam swoją wartość rynkową
- [ ] Jestem przygotowany/-a do negocjacji
- [ ] Nie biorę pierwszej oferty z lęku
- [ ] Decyzja jest zgodna z moimi długoterminowymi celami

Dziękuję Ci za Twoją pracę i zaangażowanie w przepracowaniu ćwiczenia.
Samo to ćwiczenie, wykonane od deski do deski to kawał roboty i mocny początek. **Po jego wykonaniu często słyszę:**



I najlepsze jest to, że zmiana jest prostsza niż myślisz, ale żeby to zrobić potrzebna jest

STRATEGIA
STRUKTURA
KONSEKWENCJA

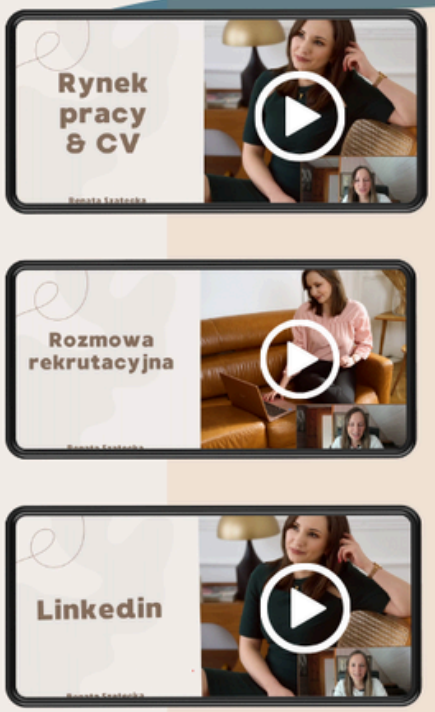
Joanna Kłapyta
R&D Manager, Zarządzająca funduszem VC
Rekomenduję współpracę z Renatą każdemu kto stoi przed wyborem swojej nowej ścieżki zawodowej. **Renata to kompetentna i merytoryczna coach, zaangażowana w 100%,** niejednokrotnie wskazując świetne rozwiązania i rady. Merytoryczne przygotowanie i bogate doświadczenie zawodowe jest widoczne. **Pełen profesjonalizm.**

Dlatego przygotowałam rozwiązanie, które jest poparte realnymi zmianami - zależnie od tego co potrzebujesz

Chcę skutecznie zmienić pracę

- Potrzebuję CV, które przejdzie przez ATS, zainteresuje rekrutera oraz hiring managera
- Chcę uporządkować LinkedIna oraz aby był łatwo wyszukiwany przez headhunetrów
- Chcę przygotować się do rozmowy rekrutacyjnej
- chcę wiedzieć jak wygląda rynek pracy od strony rekrutera

kurs online
ZMIANA PRACY



3 obszerne moduły

dowiedz się więcej

wystarczy kliknąć

wystarczy kliknąć

Dariusz Zduniuk
Dyrektor handlowy w Burda International Poland

*Korzystałem z prowadzonego przez Renatę szkolenia z Linkedin oraz audytu CV.
Konsultacje prowadzone bardzo merytoryczne, ciekawie i w sympatycznej atmosferze. **Uzyskałem wiele cennych rad, które zmieniły moje postrzeganie procesu rekrutacji** i pomogły go lepiej zrozumieć.
Szczerze polecam współpracę z Renatą!*

Magdalena Jachlewska
Specjalistka ds. dokumentacji

*„Siła jest kobietą" – to hasło, które zostanie ze mną na zawsze, a które rozbudziła we mnie Renata.
Nasza współpraca rozpoczęła się kilka miesięcy temu, kiedy byłam na etapie poszukiwania nowej pracy. Miałam mętlik w głowie, a ponieważ była to duża zmiana, zależało mi na tym, że podejść do tego profesjonalnie. Zgłosiłam się do Renaty, która bardzo szybko i konkretnie przedstawiła mi kolejne kroki działania. **Każde spotkanie wycisnęłyśmy jak cytrynkę** – do ostatniej sekundy. Za każdym razem otrzymałam ogromną dawkę wiedzy i wsparcia. Poznałam sposoby działania, które zwiększały moją skuteczność. **Renata motywuje, zachęca, pokazuje różne możliwości i wreszcie dzieli się swoją wiedzą. Jest profesjonalistką w każdym calu, a przy tym niezwykle sympatyczną i pozytywną osobą.** Dzięki tej współpracy **znam nie tylko swoje mocne strony, ale też ograniczające przekonania, które często mnie blokowały**. Mam świadomość tego co jest dla mnie ważne, czego chcę i w którą stronę chcę iść.
Renata, dziękuję. **A wszystkim, którzy zastanawiają się czy warto – polecam, bo to jedna z lepszych inwestycji w siebie.***

Monika Bodnar
Asystent biurowy w Sprint S.A.

*Byłam u Pani Renaty na trzech webinariach dotyczących zmiany pracy oraz odbyłam sesję mentoringową.
Jestem pod wrażeniem przekazanej wiedzy, empatii i profesjonalizmu Pani Renaty 😊 W jej pracy **widać doświadczenie kilku lat pracy na HR-owych stanowiskach,** ale najlepsze jest indywidualne podejście do każdej osoby. Polecam współpracę 😊*

Jolanta Langowska – Żurakowska
Digital Project Manager w Orange Polska

Renata jest niezwykle profesjonalna. Potrafi w łatwy sposób przekazywać praktyczną wiedzę na temat budowania marki osobistej, a przy okazji posiada siódmy zmysł, dzięki któremu jest w stanie wydobyć i podkreślić zalety każdej osoby, z który przyszło jej współpracować.

Ewelina Włodarczyk

Polecam kurs online „Zmiana pracy na własnych zasadach", którego miała przyjemność odbyć. Podczas kursu otrzymała wiele kluczowych informacji na temat związany z aktualnymi trendami na rynku pracy. Dzięki temu zdobyłam aktualną wiedzę na temat rynku pracy, która na pewno pomoże mi skutecznie szukać ofert pracy. Dodatkowo zostały, omówiono techniki radzenia sobie ze stresem. Cała wiedza została przekazana w sposób czytelny i przejrzysty. Dzięki temu kursowi

Nie mogę się doczekać aż pokażę Ci więcej!
Dlatego zapraszam Cię na Instagrama, gdzie dzielę się swoim doświadczeniem codziennie. A reko potwierdzają, że warto

opinia Doroty

Dorota Rogińska
Biosafety Specialist

Bardzo polecam współpracę z Renatą. Korzystałam zarówno z indywidualnych sesji, jak i kursu online. Renata pomogła mi odnaleźć się na rynku pracy po rocznej przerwie w karierze. Była wsparciem w całym procesie szukania pracy, zarówno merytorycznym, jak i mentalnym – dopingowała mi na każdym etapie rekrutacji. Gorąco polecam Renatę jako mentora kariery dla tych, którzy szukają profesjonalizmu, zaangażowania i przede wszystkim rezultatów.

opinia Kasi

Kasia Szafrańska
IT Project Manager

Renata wyróżnia się profesjonalizmem, empatią oraz ogromnym zaangażowaniem w pracę z klientem. Jej merytoryczna wiedza oraz praktyczne podejście sprawiają, że proces współpracy jest nie tylko skuteczny, ale również bardzo inspirujący. Dzięki wsparciu Renaty nauczyłam się korzystać z wielu użytecznych narzędzi, które pozwoliły mi w pełni przygotować się do nowych wyzwań zawodowych. Zdecydowanie polecam współpracę z Renatą wszystkim, którzy szukają wsparcia na swojej drodze zawodowej.