

ການເລີ່ມຕົ້ນ – ການວາງແຜນອາຊີບ

Getting Started - Career Planning



ການຊອກວຽກເຮັດບໍ່ແມ່ນເລື້ອຍໆ. ບໍ່ວ່າທ່ານຈະເປັນຄົນໃໝ່ຕໍ່ກັບຕະຫຼາດເຮງງານ ຫຼື ຜູ້ຊອກວຽກໜ້າເກົ່າ ຫາກມາ, ທ່ານຈະເປັນຕ້ອງມີຄຳແນະນຳເພື່ອຈະຮູ້ວ່າຕ້ອງເຮັດຫຍັງ ທີ່ທ່ານຕ້ອງເດີນຕາມເພື່ອ ສູ້ລົງໄດ້ເປັນ ໝາຍດ້ານວຽກເຮັດງານທຳຂອງທ່ານ. ສາຂາອາຊີບໃດທີ່ທ່ານສົນໃຈ? ທ່ານກຳລັງຊອກວຽກເຮັດໃນສາຂາອາຊີບປະຈຸບັນຂອງທ່ານ ຫຼື ທ່ານກຳລັງວາງແຜນປ່ຽນອາຊີບໃໝ່?

ນີ້ຄືນາງຄຳຖາມທີ່ທ່ານຕ້ອງຕອບ ໃນເວລາທີ່ທ່ານເລີ່ມຕົ້ນເຮັດທາງດ້ານໄປສູ່ການຈ້າງງານຄົນໃໝ່. ຈາກການຮັກສາແຮງຈູງໃຈໄປຈົນຮອດການປະເມີນເປັນ ໝາຍທາງດ້ານອາຊີບຂອງທ່ານ, ໃບຂໍ້ມູນນີ້ຈະອະທິບາຍບາງບາດກ້າວທີ່ ໄປເພື່ອ ຊ່ວຍທ່ານແກ້ໄຂທາງເລືອກດ້ານການຈ້າງງານຂອງທ່ານ ແລະສ້າງແຜນການດ້ານອາຊີບ ທີ່ປະສົບຜົນສຳເລັດຂອງຕົວທ່ານເອງ.

ຮັກສາແຮງຈູງໃຈ

ການເປັນ ຜູ້ລຸກໃນແຕ່ງດີແມ່ນເປັນ ຫຼັກ ຈຳເປັນທີ່ສຳຄັນກ່ອນອື່ນ ໝົດສຳລັບການຊອກວຽກເຮັດທີ່ປະສົບຜົນສຳເລັດ. ແຕ່, ການຮັກສາທັດສະນະທີ່ດີ ສາມາດຫຍຸ້ງຍາກໃນ

ເວລາທີ່ ຢູ່ໃນໄລຍະຂ້າມຜ່ານ ການອອກວຽກ, ບໍ່ວ່າຈະໂດຍສະໝັກໃຈ ຫຼື ບໍ່ສະໝັກໃຈກໍຕາມ ແມ່ນບາດກ້າວທີ່ສຳຄັນ. ລຸ່ມນີ້ແມ່ນບາງຄຳແນະນຳເພື່ອ ຊ່ວຍທ່ານຮັບມືກັບການປ່ຽນແປງນີ້ ແລະ ຮັກສາແຮງຈູງໃຈຕໍ່ໄປ:

ຮັກສາພາບພົດທີ່ດີຂອງຕົນເອງ—ມັນຍາກໃນການບໍ່ຍອມຮັບການປະຕິເສດໂດຍການສ່ວນຕົວ. ແນວໃດກໍຕາມ ຈົ່ງຮູ້ວ່າການບໍ່ດົນຕົນ ແລະການຈ້າງງານຂຶ້ນກັບຫຼາຍປັດໃຈ ທີ່ອາດຈະບໍ່ກ່ຽວກັບຫຍັງເລີຍກັບທ່ານເປັນການສ່ວນຕົວ. ອິດທິພົນຕໍ່ກັບສິ່ງ ຫຼັກທີ່ຈະເກີດຄວາມໄມ້ໄຫວກັບຕົວເອງ ແລະພະຍາຍາມບໍ່ ຄຶດກ່ຽວກັບປະສົບການດ້ານລົບທີ່ຜ່ານມາ. ໃຫ້ລາງວັນກິດຈະກຳການຊອກວຽກເຮັດ ແລະໃຫ້ບາງຢ່າງແກ່ຕົນເອງເພື່ອ ຂາດຫວັງຕໍ່ໄປ.

ເຮັດວຽກກັບຄົນອື່ນ—ຢ່າໂດດດ່ຽວຕົນເອງ. ຖ້າທ່ານມີຊ່ວງເວລາທີ່ລຳບາກໃນການຮັບມືກັບການສູນເສຍວຽກເຮັດ, ຈົ່ງອໍານວຍກັບຄອບຄົວ, ໝູ່ເພື່ອນ ທີ່ບໍ່ມີສາດ້ານວຽກເຮັດ ຫຼື ເພື່ອນໄວດຽວກັນຂອງທ່ານ. ການອໍານວຍກັນແມ່ນສຳຄັນຫລາຍໃນໄລຍະນີ້.

ມີລະບຽບ/ກຳນົດເວລາຂອງທ່ານ—ຈັດກິດຈະກຳປະຈຳວັນ ແລະປະຈຳອາທິດ ໃຫ້ເປັນສ່ວນໜຶ່ງຂອງແຜນການຊອກວຽກເຮັດຂອງທ່ານ. ປະຕິບັດຕາມຕາຕະລາງເວລາດັ່ງກ່າວເພື່ອໃຫ້ທ່ານບໍ່ລະເລີຍໜ້າວຽກທີ່ສຳຄັນ ຫຼືເສຍເວລາກັບການມື້ແຕ່ຖາມຕົວເອງວ່າຈະເຮັດຫຍັງຕໍ່ໄປ. ການຊອກຫາວຽກເຮັດທີ່ດີແມ່ນຄວາມມຸ່ງໝັ້ນທີ່ໃຊ້ເວລາ 40 ຊົ່ວໂມງຕໍ່ອາທິດ, ສະນັ້ນຈົ່ງຖືວ່າມັນເປັນຄືການເຮັດວຽກເຕັມເວລາ.

ດູແລສຂະພາບຂອງທ່ານ—ການກິນອາຫານທີ່ດີ ແລະການອອກກຳລັງກາຍເຮັດໃຫ້ທ່ານມີອາລົມດີ ແລະມີພະລັງໃນການຈັດການກັບການຊອກວຽກເຮັດຢ່າງມີປະສິດທິຜົນ.

ກວດເບິ່ງ ຫຼັບປະມານຂອງທ່ານ—ທ່ານຈະຄອບຄຸມໄດ້ດີກວ່າ ຖ້າທ່ານຮູ້ວ່າເງິນຈຳນວນເທົ່າໃດທີ່ທ່ານຕ້ອງການແທ້ໆ ເພື່ອບັນລຸໄດ້ເປັນ ໝາຍຂອງທ່ານ. ກວດເບິ່ງລາຍຈ່າຍຂອງທ່ານ ແລະຄິດເບິ່ງ ຫາກທ່ານຈະເປັນຕ້ອງເຮັດຫຍັງແດ່ເພື່ອ ຂັດລາຍຈ່າຍລົງ. ຖ້າຈະເປັນ, ໃຫ້ຊອກຫາການຊ່ວຍເຫຼືອໃນການຈັດການກັບໃບບິນຕ່າງໆ. ຊອກຫາການສຳມະນາກ່ຽວກັບການຄຸ້ມຄອງງົບປະມານ ຫຼື ການບໍລິການໃຫ້ຄຳປຶກສາໃນທ້ອງຖິ່ນ ຈຶ່ງຈຳພົນປະໂຫຍດຂອງການເຮັດວຽກ—ຈຶ່ງຈຳເຫດຜົນທີ່ທ່ານມີຄວາມສຸກກັບການເຮັດວຽກ ຈະເປັນແຮງກະຕຸ້ນໃຫ້ທ່ານຊອກວຽກໃໝ່ໄດ້ໄວຂຶ້ນໃນເວລາທີ່ ທ່ານວາງແຜນການຊອກວຽກເຮັດຂອງທ່ານ, ໃຫ້ຂຽນເປັນລາຍການຜົນປະໂຫຍດທີ່ທ່ານຈະໄດ້ຮັບເມື່ອ ທ່ານປະສົບຜົນສຳເລັດ—ເຊັ່ນ ວ່າ ລາຍຮັບທີ່ຫາໄດ້ ແລະຜົນປະໂຫຍດ; ການນຳໃຊ້ທັກສະຂອງທ່ານໃຫ້ເກີດອອກຜົນ; ການສົ່ງເສີມຄວາມໝັ້ນໃຈໃນຕົວເອງຂອງທ່ານ; ແລະໂອກາດໃນການພົບປະກັບບຸກຄົນໃໝ່ໆ.

ຮຽນຮູ້ກ່ຽວກັບຕະຫຼາດເຮງງານ

ບຸກຄົນທີ່ຕົກການມັກຈະເລີ່ມຊອກຫາການປະກາດຮັບສະໝັກງານ ແລະຂຽນຊີວະປະຫວັດຂອງຕົນເອງຄືນໃໝ່ໂດຍບໍ່ຢຸດເພື່ອ ສະເໜີ ເປັນ ຫຼ້າ ພວກເຂົາຈຶ່ງຕ້ອງການຫຍັງກັນແທ້ຈາກວຽກເຮັດຕໍ່ໄປ ຂອງພວກເຂົາຈຶ່ງ ຄວາມສົນໃຈຂອງທ່ານມີຫຍັງແດ່? ສະພາບ ແວດລ້ອມການເຮັດວຽກທີ່ທ່ານຢາກເຮັດແມ່ນແນວໃດ?

ຄວາມຊຳນິຊຳນານຂອງທ່ານມີຫຍັງແດ່? ພຽງແຕ່ຜ່ານການປະເມີນຜົນຕົນເອງເທົ່າ ພໍ້າ ນັ້ນຈະສາມາດຕອບຄຳຖາມເຫຼົ່ານີ້ໄດ້, ເຊິ່ງຈະຊ່ວຍໃຫ້ທ່ານສາມາດບັນລຸໄດ້ປີ້ໝາຍດ້ານການຈ້າງງານຂອງທ່ານ.

ຄວາມຕ້ອງການ ແລະຄວາມສົນໃຈຂອງທ່ານ—ກຳນົດຄວາມມັກສະໜອງຂອງທ່ານ ແລະສີ່ງທີ່ທ່ານຕ້ອງການຈາກວຽກເຮັດ. ຖາມຕົວເອງວ່າເຖິງ ອາດໃດແດ່ທີ່ ຈະຕ້ອງມີໃນສະພາບແວດລ້ອມການເຮັດວຽກທີ່ດີຂອງທ່ານ, ເຊັ່ນ ວ່າ ກຳນົດເວລາເຮັດວຽກ, ວິທີມາເຮັດວຽກ, ແລະເງິນເດືອນ. ຕົວຢ່າງ ຖ້າການດູແລເດັກແມ່ນບັນຫາ, ທ່ານອາດຈະຕ້ອງການວຽກເຮັດທີ່ມີກຳນົດເວລາທີ່ປັບປ່ຽນໄດ້ ແລະມີການເດີນທາງໜ້ອຍ.

ຄຳນິຍົມໃນການເຮັດວຽກຂອງທ່ານ—ປະສິດທິຜົນໃນການເຮັດ
ວຽກຂອງທ່ານແມ່ນກ່ຽວຂ້ອງໃດຍກົງກັບສະພາບແວດລ້ອມການ
ເຮັດວຽກ. ສະນັ້ນຈຶ່ງຈຳລະນາບົດ ຫາຄຳນິຍົມໃນການເຮັດວຽກ
ແບບໃດທີ່ສຳຄັນຕໍ່ກັບທ່ານ. ທ່ານມັກເຮັດວຽກຜູ້ດຽວໄດ້ດີກວ່າບໍ່
ຫຼື ມັກເຮັດຮ່ວມກັບຄົນອື່ນ ຫຼື ທ່ານຕ້ອງການສີ່ ຫຼື ຫາກທາຍໃໝ່ໆ ຫຼື ສີ່
ເດີມໆ ຊັ້ນກົງ ກ່ຽວກັບວຽກເຮັດບໍ່ “ຄວາມເຂົ້າກັນໄດ້” ຂອງທ່ານ
ໃນບໍລິສັດແມ່ນສຳຄັນຢ່າງຍິ່ງ ຕໍ່ກັບປະສິດທິຜົນແລະຄວາມສຸກ
ຂອງທ່ານໃນນາມເປັນຄົນງານຜູ້ໜຶ່ງ ໆ

ຄວາມຊຳນິຊຳນານຂອງທ່ານ—ມັນເປັນເລື້ອຍໆທີ່ພວກມະຊາດໃນການ
ເັນ ໝັກໃສ່ປະສົບການສະເພາະທີ່ໄດ້ຮັບຈາກວຽກທີ່ຜ່ານມາຂອງ
ທ່ານ. ແນວໃດກໍ່ ຕາມຈິງທຸກຜົນແລະຜົນສຳເລັດທັງໝົດຂອງ
ທ່ານ, ລວມທັງສິ່ງທີ່ໄດ້ຈາກກິດຈະກຳອື່ນ ແລ້ວ ການຝຶກງານ,
ວຽກອາສາສະໝັກ ຫຼື ສິ່ງທີ່ມັກເຮັດຍາມຫວ່າງ. ຄວາມສາມາດ
ຫຼາຍຢ່າງບໍ່ໃຊ້ສະເພາະກັບວຽກທີ່ມອບໃຫ້ໃດໜຶ່ງ ໆແຕ່ສາມາດນຳ
ໃຊ້ກັບຫຼາກຫຼາຍສະພາບການ ແລະສະຖານທີ່. ຕົວຢ່າງ ບຸກຄົນທີ່ດູ
ແລຄອບຄົວໄດ້ຢ່າງມີປະສິດທິຜົນ ແມ່ນຜູ້ມີທັກສະດ້ານການຄຸ້ມ
ຄອງບໍລິຫານ ແລະການຈັດຕັ້ງ ໆເຖິງແມ່ນວ່າທັກສະດັ່ງກ່າວບໍ່ໄດ້
ຮັບຢູ່ບ່ອນເຮັດວຽກກໍ່ຕາມ.

ມີ ແມ່ນນາຂ່າງ/ໂຄງການທີໃຫ້ໂອກາດເທົ່າທຽມກັນ. ຂຸປະກອນ
ຊ່ວຍ ແລະການບໍລິການພິເສດແມ່ນມີໃຫ້ແກ່ບຸກຄົນຜູ້ທີ່ພິການ
ຕາມການຮ້ອງຂໍ. ສໍາລັບການບໍລິການຂະຫຍາຍສຽງສໍາລັບຜູ້ບົກ
ຜ່ອງດ້ານການໄດ້ຮັບ, ໃຫ້ໃບຫາ 1-800-439-0183 ຫຼື 711.

ເພື່ອການໄດ້ພິຈາລະນາຄວາມຕ້ອງການດ້ານການຈ້າງງານຂອງທ່ານແລ້ວ, ມັນສໍາຄັນຢ່າງຍິ່ງທີ່ທ່ານຕ້ອງປະເມີນຄວາມຕ້ອງການຂອງບໍລິສັດທ້ອງຖິ່ນ ນະສາຂາອາຊີບໃດແດ່ທີ່ກໍາລັງຂະຫຍາຍຕົວ? ທິດທາງຕໍ່ໜ້າຂອງອຸດສາຫະກໍາໃນຊຸມຊົນຂອງທ່ານເປັນແນວໃດ? ວຽກເຮັດປະເພດໃດທີ່ເໝາະສົມກັບຄວາມສົນໃຈຂອງທ່ານ? ລຸ່ມນີ້ແມ່ນບາງເຄັດລັບສໍາລັບການຄົ້ນຄວ້າວິໄຈກ່ຽວກັບອາຊີບທີ່ເໝາະສົມກັບພື້ນຖານສ່ວນຕົວຂອງທ່ານ.

- ກຳນົດບຸກຄົນທີ່ເຮັດວຽກໃນສາຂາອາຊີບທີ່ທ່ານສົນໃຈ ແລະ ໄອ້ລົມກັບເຂົາເຈົ້າ
- ໄປຫາທ້ອງສະໝຸດ, ສູນອາຊີບ ຫຼື ໂຮງຮຽນວິຊາຊີບໃນເຂດທ້ອງຖິ່ນ ຂອງທ່ານເພື່ອ ອົງ ຕຖືງສື່ ສື່ພິມຕ່າງໆທີ່ໃຫ້ຂໍ້ມູນກ່ຽວກັບຂະແໜງອຸດສາຫະກຳ, ອາຊີບ ແລະ ຄ່າຈ້າງ.
- ຂຽນຫຼາຍສະມາຄົມອາຊີບເພື່ອ ຂໍ້ເອົາຂໍ້ມູນເພື່ອ ພົມກ່ຽວກັບການເລືອກອາຊີບຂອງທ່ານ.
- ໄປຍ້ຽມຢາມບໍລິສັດໃນທ້ອງຖິ່ນ ນ
- ຊອກວຽກເຮັດບໍ່ຕ້ອງເວລາທີ່ກ່ຽວຂ້ອງຫຼືປະສົບການເປັນອາສາສະໝຸດ.

ນອກຈາກບ່ອນທີ່ຈະໄປຊອກຫາວຽກແລ້ວ, ມັນຍັງ
ສຳຄັນຫລາຍທີ່ ຄວນຮູ້ຈັກຖືກວ່າ ຂໍ້ມູນປະເພດໃດແດ່ທີ່ຈະ
ຄົ້ນຄວ້າໃຈໃນເວລາສືບສວນອາຊີບຂອງທ່ານ. ຈົ່ງອອກຫາ
ຂໍ້ເທັດຈິງຕໍ່ໄປນີ້:

- ລາຍລະອຽດໂດຍຫຍໍ້ກ່ຽວກັບອາຊີບ, ລວມທັງໜ້າວຽກປະຈຳວັນ;
- ການສຶກສາ ຫຼື ການຝຶກອົບຮົມທີ່ ຈຳເປັນຕ້ອງມີ;
- ຄວາມຊຸ່ນຊານງານ ຫຼື ຄວາມສົນໃຈທີ່ຈຳເປັນຕ້ອງມີ;
- ເງິນເດືອນເລີ່ມຕົ້ນຂອບເຂດເງິນເດືອນ ແລະ ຜົນປະໂຫຍດ;
- ຊື່ ສົມມຸດຕະມື ຫຼື ອາວະໂນມະຕິ ຫຼື ເຄື່ອງໝາຍທີ່ນຳໃຊ້;
- ຂັ້ນຕອນອາຊີບ; ແລະ
- ສາຂາອາຊີບອື່ນໆ ທີ່ກ່ຽວຂ້ອງ.

ສ້າງຄວາມມຸ່ງໝັ້ນ

ການວາງແຜນການຊອກວຽກຂອງທ່ານແມ່ນເລື້ອຍທີ່
ຫຼາຍກວ່າການສຶກສາທາງກົດໝາຍກ່ຽວກັບການ
ການຂຽນຄໍາຮ້ອງສະໝັກວຽກ. ມັນຕ້ອງມີການວາງແຜນ,
ການຄົ້ນຄວ້າໃຈແລະຄວາມມັ່ງໝັ້ນໃນການຊອກ
ວຽກຂອງ MDCS ແລະສື່ສານອື່ນໆ ແມ່ນມີໃຫ້ໃນສູນບໍລິການ
ວຽກງານແບບຜ່ານປະຕູດຽວນີ້. ນອກນັ້ນ ໂຍງມີ
ການສຳມະນາຕ່າງໆສະໜອງໃຫ້ຂໍ້ມູນເພີ່ມ
ເຕີມໃຫ້ແກ່ທ່ານກ່ຽວກັບການສ້າງແຜນການ
ດ້ານອາຊີບຂອງທ່ານ.