

CHECKLISTA

Czy już czas na zmianę pracy?

Użyj tej checklisty, by sprawdzić, czy znajdujesz się w sytuacji, która może sugerować potrzebę zmiany pracy. Zaznacz TAK lub NIE przy każdym stwierdzeniu. Im więcej 'TAK' zaznaczysz, tym bardziej warto rozważyć dalsze kroki.

01	Czuję chroniczne zmęczenie lub wypalenie związane z pracą.	TAK ☐	NIE ☐
02	Nie rozwijam się zawodowo – stoję w miejscu od dłuższego czasu.	TAK ☐	NIE ☐
03	Nie widzę możliwości awansu lub zmiany roli w obecnej firmie.	TAK ☐	NIE ☐
04	Zarobki nie są adekwatne do mojego wkładu i kompetencji.	TAK ☐	NIE ☐
05	Nie czuję się doceniana/y za swoją pracę.	TAK ☐	NIE ☐
06	Mam trudne relacje z przełożonym lub współpracownikami.	TAK ☐	NIE ☐
07	Czuję, że tracę sens lub motywację do wykonywanej pracy.	TAK ☐	NIE ☐
08	Często myślę o odejściu, przeglądam oferty pracy lub rozważam inne ścieżki.	TAK ☐	NIE ☐

09	Obecna praca koliduje z moim życiem prywatnym lub zdrowiem psychicznym.	TAK ☐	NIE ☐
10	Mam wrażenie, że firma nie działa zgodnie z moimi wartościami.	TAK ☐	NIE ☐
11	Czuję, że moja kreatywność i pomysły są ignorowane.	TAK ☐	NIE ☐
12	Mam poczucie, że moje obowiązki nie odpowiadają moim kompetencjom.	TAK ☐	NIE ☐
13	Nie mam jasnych celów ani informacji zwrotnej od przełożonego.	TAK ☐	NIE ☐
14	Często odczuwam stres lub napięcie już przed rozpoczęciem dnia pracy.	TAK ☐	NIE ☐
15	Czuję, że „duszę się” w strukturach firmy lub procedurach.	TAK ☐	NIE ☐

Co dalej?

0–4 odpowiedzi „TAK”

Prawdopodobnie nie jest jeszcze czas na zmianę – zastanów się, co możesz poprawić lokalnie.

5–9 odpowiedzi „TAK”

Jesteś w punkcie zwrotnym – warto poważnie zastanowić się nad rozmową z przełożonym lub poszukiwaniem nowych możliwości.

10 lub więcej odpowiedzi na “TAK”

To silny sygnał, że obecne miejsce pracy nie wspiera już Twojego rozwoju ani dobrostanu – przemyśl zmianę kierunku zawodowego.