

МОДУЛ 1. ЗАПОЗНАЈ СЕ СЕБЕСИ



1. МАТЕРИЈАЛ ЗА УЧЕСНИЦИТЕ: ИГРАЊЕ НА УЛОГА



Ко-финансирано од
Европска Унија





1. МАТЕРИЈАЛ ЗА УЧЕСНИЦИТЕ: ИГРАЊЕ НА УЛОГА

Локација: Канцеларија на советник за кариера

- **Советник:** Здраво, денес ќе ги истражиме вашите силни страни и ќе ги погледнеме вашите достигнувања. Дали би можеле да споделите момент кога сте се почувствувале особено компетентни во вашата кариера?
- **Клиент:** Се разбира, се сеќавам на еден проект што го координирав минатата година. Успеавме да испорачаме пред предвиденото како никогаш досега. Тоа беше одлично чувство.
- **Советник:** Тоа звучи фантастично! Што мислите, што придонесе за овој успех?
- **Клиент:** Мислам дека мојата способност да организирам и ефективно да комуницирам со тимот одигра голема улога. Избрав докажани експерти за овој проект.
- **Советник:** Ова се вашите силни страни. Како мислите дека овие вештини можат да ви помогнат во идните улоги или проекти?

МОДУЛ 1. ЗАПОЗНАЈ СЕ СЕБЕСИ
1. МАТЕРИЈАЛ ЗА УЧЕСНИЦИТЕ:
ИГРАЊЕ НА УЛОГА



- **Клиент:** Мислам дека можат да ми помогнат да преземам поголеми лидерски улоги и да управувам со поголеми проекти.
- **Советник:** Ова е одлична перспектива. Сега да погледнеме некои други вештини и квалитети кои ви помагаат во вашата работа. Дали би можеле да наведете пример за ситуација кога сте чувствувале предизвик и како сте се справиле со тоа?
- **Клиент:** Да, се сеќавам на ситуација кога морав да управувам со конфликт во тимот. Двајца членови имаа различни визии за насоката на проектот. Морав да посредувам и да најдам решение кое ќе ги задоволи двете страни.
- **Советник:** Звучи како тешка задача. Кои вештини ги искористивте за да се справите со ситуацијата?
- **Клиент:** Морав да користам вештини за посредување и преговарање, како и емпатија, сакав да ги разберам перспективите на двете страни. Исто така беше важно да се остане смирен и објективен.
- **Советник:** Се чини дека не само што сте добар организатор, туку и ефикасен решавач на конфликти. Кои

МОДУЛ 1. ЗАПОЗНАЈ СЕ СЕБЕСИ
1. МАТЕРИЈАЛ ЗА УЧЕСНИЦИТЕ:
ИГРАЊЕ НА УЛОГА



други квалитети или вештини би сакале да ги развивате понатаму?

- **Клиент:** Би сакал да ги подобрам моите вештини за управување со времето и делегирање. Понекогаш имам тенденција да преземам премногу обврски.
- **Советник:** Ова е добра насока. Ефективното управување со времето и делегирањето може значително да ја подобрат вашата ефикасност како лидер. Дали имате идеи за тоа како би можеле да работите на овие вештини?
- **Клиент:** Мислам дека би можел да имам корист од курсевите за управување со времето и да присуствувам на работилници за делегирање. Исто така, можеби вреди да се инвестира во менторство или обука во оваа област...
- **Советник:** Ова е добар план. Исто така, вреди редовно да размислувате за вашиот напредок и да барате повратни информации од вашиот тим и колеги. Дали има други области каде што сметате дека би можеле да се подобрите?
- **Клиент:** Би сакал подобро да управувам со мојот стрес и да работам на рамнотежа помеѓу работата и животот. Чувствувам дека понекогаш премногу се вклучувам во

МОДУЛ 1. ЗАПОЗНАЈ СЕ СЕБЕСИ
1. МАТЕРИЈАЛ ЗА УЧЕСНИЦИТЕ:
ИГРАЊЕ НА УЛОГА



работата, на сметка на времето за себе и за моето семејство.

- **Советник:** Ова е многу важно. Управувањето со стресот и обезбедувањето рамнотежа помеѓу работата и животот е клучот за долгорочен успех и задоволство. Можеби ќе сакате да размислите за техники за релаксација како што се медитација или јога и да поставите јасни граници помеѓу работата и личниот живот.
- **Клиент:** Да, ова е добра идеја. Размислував и за учество во програмата за поддршка на вработените што ја нуди мојата компанија.
- **Советник:** Ова звучи како одлично решение. Програмите за поддршка на вработените можат да обезбедат алатки и ресурси кои ќе ви помогнат да управувате со стресот и да најдете подобра рамнотежа. Да заклучиме, како се чувствувате сега со знаењето што го стекнавте за себе во текот на овој разговор?
- **Клиент:** Се чувствувам посигурен и помотивиран да преземам акција. Сега имам појасна слика за моите силни страни и области за развој, што ми дава чувство на контрола над мојата кариера.

МОДУЛ 1. ЗАПОЗНАЈ СЕ СЕБЕСИ
1. МАТЕРИЈАЛ ЗА УЧЕСНИЦИТЕ:
ИГРАЊЕ НА УЛОГА



- **Советник:** Запомнете дека професионалниот развој е процес и размислувањето за вашите искуства и потреби е клучно. Ако ви треба дополнителна поддршка, секогаш можете да се вратите кај мене. Среќно во кариерата!

- **Клиент:** Ви благодарам многу за помошта и вредните совети. Јас секако ќе работам на овие аспекти.

- **Советник:** Ви држам палци и Ви посакувам многу среќа. Збогум!

- **Клиент:** Збогум!