

МОДУЛ 1. ЗАПОЗНАЈ СЕ СЕБЕСИ



2. ПОДКАСТ: РАЗБИРАЊЕ НА ВАШИТЕ ЈАКИ И СЛАБИ СТРАНИ



Ко-финансирано од
Европска Унија





2. ПОДКАСТ: РАЗБИРАЊЕ НА ВАШИТЕ ЈАКИ И СЛАБИ СТРАНИ

Интервју

- Домаќин:** Добро утро, добредојдовте во уште една епизода од нашиот подкаст „Разбирање на вашите предиспозиции за кариера“.

Денес ќе зборуваме за важноста да ги знаете вашите силни страни и да ги идентификувате вашите слабости. Задоволство ми е што имам двајца гости во студиото: Каролина Малиновска, советник за кариера и Пјотр Левандовски, психолог. Здраво, Каролина и Пјотр!
- Каролина Малиновска:** Здраво, задоволство е да се биде овде. Ти благодарам за поканата.
- Пјотр Левандовски:** Добро утро, благодарам за поканата.
- Домаќин:** Ќе започнеме со Вас, Каролина. Зошто познавањето на нашите силни страни е толку важно во однос на нашата кариера?
- Каролина Малиновска:** Познавањето на нашите силни страни е клучно, бидејќи ни овозможува подобро да ги користиме нашите природни таленти и вештини на работа. Ако знаеме во што сме добри, можеме да се фокусираме

МОДУЛ 1. ЗАПОЗНАЈ СЕ СЕБЕСИ
2. ПОДКАСТ: РАЗБИРАЊЕ НА ВАШИТЕ ЈАКИ
И СЛАБИ СТРАНИ



на овие области и да ги развиеме, што води до поголемо задоволство од работата и подобри резултати. Свеста за силните страни е поврзани со самооценување, помагајќи да се изгради доверба и подобро справување со професионалните предизвици.

- **Домаќин:** Тоа звучи логично. Пјотр, и што можете да кажете за идентификувањето на ранливоста, што е тоа и дали е подеднакво важно?
- **Пјотр Левандовски:** Идентификувањето на ранливоста е подеднакво важно. Тоа ни овозможува да разбереме на што треба да работиме за да се растеме. Секој од нас има области каде што не се чувствува сигурен или на кои им треба подобрување. Свесноста за овие области ни дава можност свесно да се развиваме и да избегнуваме ситуации кои можат да не' ослабат. Разбирањето на вашите слабости обично ви помага подобро да управувате со стресот и да се справите со тешкотиите.
- **Домаќин:** Ова што го кажавте е многу важно. Каролина, можете ли да ни претставите некои конкретни методи за да им помогнете на нашите слушатели да ги идентификуваат нивните силни и слаби страни?

МОДУЛ 1. ЗАПОЗНАЈ СЕ СЕБЕСИ
2. ПОДКАСТ: РАЗБИРАЊЕ НА ВАШИТЕ ЈАКИ
И СЛАБИ СТРАНИ



○ **Каролина Малиновска:** Секако. Еден од методите е да се води дневник за успех во кој ги евидентираме нашите достигнувања и ситуации во кои сме се чувствувале сигурни и успешни.

Можеме да користиме и различни психометриски тестови, како што се оние во нашата програма или тестот Галуп, за да помогнеме да ги идентификуваме талентите.

Исто така, вреди да се разговара со саканите, менторите или колегите кои може да ни дадат корисни повратни информации. Препорачувам да одите кај советник за кариера, коуч за кариера или психолог.

○ **Домаќин:** Пјотр, и кои се Вашите препораки?

○ **Пјотр Левандовски:** Се согласувам со она што го кажа Каролина. Исто така препорачувам самонабљудување и размислување. Ајде да размислиме во кои ситуации се чувствуваме најудобно и ефективно и во кои имаме потешкотии.

Дополнително, можеме да вршиме редовни самоанализи и проценки на нашиот развој. Искористувањето на менторството или гореспоменатиот коучинг може да биде многу корисно. Потоа добиваме поддршка од луѓе со поголемо искуство. Тие можат да ни помогнат да ги видиме нашите силни и слаби страни од поинаква перспектива.

МОДУЛ 1. ЗАПОЗНАЈ СЕ СЕБЕСИ
2. ПОДКАСТ: РАЗБИРАЊЕ НА ВАШИТЕ ЈАКИ
И СЛАБИ СТРАНИ



- **Домаќин:** Ова е многу корисен совет. За крај, би сакал да ве прашам како оваа информација може да се спроведе во пракса? Каролина?

- **Каролина Малиновска:** Најважно е свесно да ги примениме овие информации во нашето планирање на кариерата. Да ги искористиме нашите моќи за да ги постигнеме нашите цели и да бараме улоги што ќе ни овозможат да ги искористиме во целост. Во исто време, да работиме на нашите слабости, да се развиваме себеси и да научиме нови вештини кои можеби ни се потребни.

- **Пјотр Левандовски:** Исто така, би додал дека е важно да не се плашиме да преземеме нови предизвици и да бидеме отворени за повратни информации. Секое искуство, дури и тешкото, може да не научи нешто и да ни помогне во развојот. Постојано да го анализираме нашиот напредок и да не се плашиме да правиме промени ако видиме дека нешто не функционира.

- **Домаќин:** Ви благодарам многу за овие вредни сознанија, Каролина и Петар. Се надевам дека нашите слушатели ќе го прифатат вашиот совет, свесно ќе ги развијат своите силни страни и ќе работат на нивните слабости. Се гледаме во следните епизоди од нашите интервјуа со експерти на пазарот на трудот.