

## МОДУЛ 1. ЗАПОЗНАЈ СЕ СЕБЕСИ



### 3. ПОДКАСТ: УСОГЛАСУВАЊЕ НА ПРОФЕСИОНАЛНАТА СРЕДИНА СО ЛИЧНИТЕ ВРЕДНОСТИ



Ко-финансирано од  
Европска Унија





### 3. ПОДКАСТ: УСОГЛАСУВАЊЕ НА ПРОФЕСИОНАЛНАТА СРЕДИНА СО ЛИЧНИТЕ ВРЕДНОСТИ

#### Интервју

- **Домаќин:** Добро утро и добредојде во уште една епизода. Денес ќе разговараме за тоа како разбирањето на вашите вредности и преференции може да ви помогне да ја усогласите вашата професионална средина со вашите лични приоритети. Наши гости се Марија Вишњевска, коуч за кариера и Томаш Кравчик, специјалист за човечки ресурси. Добредојдовте!
- **Марија Вишњевска:** Добро утро, благодарам за поканата.
- **Томаш Кравчик:** И јас многу ви благодарам за поканата.
- **Домаќин:** Марија, да почнеме со основите. Зошто разбирањето на своите вредности е толку важно во однос на кариерата?
- **Марија Вишњевска:** Разбирањето на своите вредности е од клучно значење, бидејќи нашите вредности се основата на која ги базираме нашите одлуки и постапки. На работа, вредностите можат да влијаат на нашата посветеност, задоволство и перформанси.

МОДУЛ 1. ЗАПОЗНАЈ СЕ СЕБЕСИ  
3. ПОДКАСТ: УСОГЛАСУВАЊЕ НА  
ПРОФЕСИОНАЛНАТА СРЕДИНА СО  
ЛИЧНИТЕ ВРЕДНОСТИ



На пример, ако некому независноста му е важна, ќе му биде поисплатливо да работи во средина што нуди многу автономија отколку да се работи во строго контролирана средина.

Познавањето на своите вредности ни овозможува подобро да ја усогласиме нашата кариера со нашите потреби и приоритети.

- **Домаќин:** Ова е многу интересно. Томаш, како можеме да ги идентификуваме нашите вредности и преференции за кариера?
- **Томаш Кравчик:** Постојат неколку методи кои можат да ви помогнат да ги идентификувате вашите вредности и преференции. Прво, корисно е да се изврши самоанализа и да размислиме што ни е најважно во работата и животот. Можеме да користиме и различни алатки и тестови, како тестови за вредностите, за да си помогнеме да ги идентификуваме нашите приоритети. Разговорите со најблиските, менторите или тренерите исто така можат да дадат вредни сознанија за нашите вредности.
- **Домаќин:** Можете ли да дадете конкретни примери на вредности кои можат да влијаат на изборот на професионална средина?

МОДУЛ 1. ЗАПОЗНАЈ СЕ СЕБЕСИ  
3. ПОДКАСТ: УСОГЛАСУВАЊЕ НА  
ПРОФЕСИОНАЛНАТА СРЕДИНА СО  
ЛИЧНИТЕ ВРЕДНОСТИ



- Марија Вишњевска:** Се разбира. Примерите за вредности вклучуваат независност, соработка, стабилност, интелектуални предизвици, личен развој, креативност, работна етика, рамнотежа помеѓу работата и животот и многу повеќе.

На пример, некој што ја цени соработката ќе бара работа во средина каде што тимската работа е клучна, а некој што ги цени интелектуалните предизвици ќе биде посреќен во динамична средина каде што постојано има нови проблеми што треба да се решат.
- Домаќин:** Томаш, како вредностите и преференциите можат да влијаат на нашето задоволство од работата?
- Томаш Кравчик:** Вредностите и преференциите имаат огромно влијание врз нашето задоволство од работата, бидејќи работењето во согласност со нашите вредности прави да се чувствуваме посполнети и мотивирани. Кога нашата работна средина е во согласност со нашите вредности, ние сме поангажирани и повеќе подготвени да преземеме задолженија.

Спротивно на тоа, работата што не е во согласност со нашите вредности може да доведе до фрустрација, исцрпеност и намалена продуктивност.
- Домаќин:** Марија, дали можеш да споделиш какви било успешни приказни каде што разбирањето на личните

МОДУЛ 1. ЗАПОЗНАЈ СЕ СЕБЕСИ  
3. ПОДКАСТ: УСОГЛАСУВАЊЕ НА  
ПРОФЕСИОНАЛНАТА СРЕДИНА СО  
ЛИЧНИТЕ ВРЕДНОСТИ



вредности и преференции за кариера му помогнало на некој да ја најде вистинската работна средина?

- **Марија Вишњевска:** Секако! Се сеќавам на клиент кој работеше како инженер во голема корпорација. Имаше стабилна работа и добра плата, а сепак се чувствуваше неисполнет и прегорен. За време на нашите коучинг сесии, стана јасно дека неговите главни вредности се креативноста и иновативноста. Откако ги анализираше своите преференции, тој одлучил да го промени својот пат во кариерата и почнал да работи во мала технолошка компанија каде што можел слободно да експериментира и да имплементира нови идеи. Таму најде задоволство и чувство на исполнетост што претходно му недостигаше.
- **Домаќин:** Ова е интересна приказна. Томаш, каков совет би им дал на нашите слушатели кои сакаат подобро да ги разберат нивните вредности и да ги усогласат нивните кариери со нив?
- **Томаш Кравчик:** Мој совет е да започнете со самоанализа и размислување за она што е навистина важно за вас. Обидете се да идентификувате работни места или улоги кои се усогласени со овие вредности. Не плашете се да донесувате одлуки и промени, дури и ако изгледаат тешки. Понекогаш вреди да се ризикува за да се најде работа која навистина одговара на вашите

МОДУЛ 1. ЗАПОЗНАЈ СЕ СЕБЕСИ  
3. ПОДКАСТ: УСОГЛАСУВАЊЕ НА  
ПРОФЕСИОНАЛНАТА СРЕДИНА СО  
ЛИЧНИТЕ ВРЕДНОСТИ



вредности и е наградувачка. Исто така, користете ги достапните алатки и поддршка, како што се тестови за вредностите на кариерата, коуч за кариера или ментори.

○ **Домаќин:** Ви благодариме многу за овие значајни совети, Марија и Томаш.

Се надевам дека нашите слушатели ќе го послушаат вашиот совет и ќе ја најдат работната средина што најмногу одговара на нивните вредности и преференции. Се гледаме!