

МОДУЛ 1. ЗАПОЗНАЈ СЕ СЕБЕСИ



4. ПОДКАСТ: РАЗМИСЛУВАЊЕ ЗА ЖИВОТНОТО ИСКУСТВО И НЕГОВОТО ВЛИЈАНИЕ ВРЗ КАРИЕРАТА



Ко-финансирано од
Европска Унија





4. ПОДКАСТ: РАЗМИСЛУВАЊЕ ЗА ЖИВОТНОТО ИСКУСТВО И НЕГОВОТО ВЛИЈАНИЕ ВРЗ КАРИЕРАТА

Интервју

- **Домаќин:** Добро утро, добредојдовте во последната епизода од нашиот подкаст. Денес, ќе разговараме за тоа како размислувањето за нашето животно искуство влијае на нашата перцепција за нашата кариера и како разбирањето на вашите потреби и очекувања може да го олесни правењето промени или да ја потврди вашата избрана кариера. Наша гостинка е Ева Новичка, психолог и кариерен советник. Здраво, Ева!
- **Ева Новичка:** Добро утро, многу се радувам што поставувате толку важни прашања.
- **Домаќин:** Ева, би сакал да започнам со прашањето зошто размислувањето за животно искуство е важно во контекст на кариерата?
- **Ева Новичка:** Размислувањето за животно искуство е клучно бидејќи нашето минато искуство ја обликува нашата перцепција за светот, нашите вредности, потреби и очекувања. Анализирањето на ова искуство ни овозможува да разбереме што е навистина важно за нас и кои се нашите вистински приоритети. Ова, за возврат, ни

МОДУЛ 1. ЗАПОЗНАЈ СЕ СЕБЕСИ
4. ПОДКАСТ: РАЗМИСЛУВАЊЕ ЗА
ЖИВОТНОТО ИСКУСТВО И НЕГОВОТО
ВЛИЈАНИЕ ВРЗ КАРИЕРАТА



помага да донесуваме информирани одлуки за кариера и може да го олесни правењето промени доколку нашата моментална кариера не ги исполни нашите очекувања.

- **Домаќин:** Ова е многу интересно. Се чини дека моето минато има влијание врз мојот избор за кариера. Кои чекори можеме да ги преземеме за ефективно да размислуваме за нашето животно искуство и неговото влијание врз нашата кариера?
- **Ева Новичка:** Првиот чекор е да одвоите време за самоанализа. Можеме да започнеме со запишување на нашето важно животно и работно искуство, какви емоции и заклучоци го придружуваа и што обично правите во таква ситуација. Вреди да размислиме за тоа што прави да се чувствуваме исполнето и што нè фрустрира. Може да интервјуираме и блиски луѓе кои добро нè познаваат и можат да ни дадат корисни повратни информации. Следниот чекор е да ги анализираме овие информации и да ги идентификуваме шемите што може да укажат на нашите потреби и очекувања.
- **Домаќин:** Можете ли да дадете примери за тоа како различни искуства можат да влијаат на нашата перцепција за кариерата?
- **Ева Новичка:** Да, секако. На пример, некој кој долго време

МОДУЛ 1. ЗАПОЗНАЈ СЕ СЕБЕСИ
4. ПОДКАСТ: РАЗМИСЛУВАЊЕ ЗА
ЖИВОТНОТО ИСКУСТВО И НЕГОВОТО
ВЛИЈАНИЕ ВРЗ КАРИЕРАТА



работел во стресна средина може да разбере дека стабилноста и мирот на умот се нивни приоритети. Спротивно на тоа, некој кој имал можност да работи во динамичен тим каде што се чувствувал инспириран и мотивиран може да открие дека му треба работа која нуди интелектуални предизвици и можности за раст. Друг пример е некој кој доживеал работа во различни култури и сфатил дека ја ценат различноста и меѓународната соработка. Овие поединци ќе бараат работни средини кои се погодни за нив.

- **Домаќин:** Ова навистина покажува колку е важно да се разбере нечие искуство. Кои алатки можат да ни помогнат да размислуваме за нашиот професионален живот?
- **Ева Новичка:** Има многу алатки кои можат да бидат корисни. Можеме да користиме различни тестови за самооценка кои ни помагаат да ги идентификуваме нашите силни страни, слабости, вредности и преференции за кариера. Ние едноставно можеме да закажеме состанок со советник за кариера, психолог или коуч и да ги решиме нашите сомнежи преку самоанализа и користење на алатките што ни ги нуди професионалецот. Ги има доста. Исто така, вреди да се искористи коучингот и менторството, кои нудат поддршка и надворешна перспектива, помагајќи ни подобро да се разбереме себеси.

МОДУЛ 1. ЗАПОЗНАЈ СЕ СЕБЕСИ
4. ПОДКАСТ: РАЗМИСЛУВАЊЕ ЗА
ЖИВОТНОТО ИСКУСТВО И НЕГОВОТО
ВЛИЈАНИЕ ВРЗ КАРИЕРАТА



- **Домаќин:** Ви благодариме, Ева. Сега би сакал да споделите успешна приказна каде што размислувањето за животното искуство му помогнало на некој да направи значителна промена во кариерата.

- **Ева Новичка:** Се сеќавам на клиентка кој работеше како менаџер во корпорација, но се чувствуваше „прегорено“ и неисполнето. За време на нашите сесии, почнавме да ги анализираме нејзините минати искуства и вредности. Таа сфати дека отсекогаш ја ценела работата со луѓето и помагањето на другите. Ова ја доведе до одлука да го промени нејзиниот пат во кариерата и започне да работи во непрофитна организација каде што би можела да ги следи своите страсти и вредности. Оваа промена ѝ донесе големо задоволство и чувство на исполнетост.

- **Домаќин:** Тоа е моќна приказна. Како заклучок, каков совет би им дале на нашите слушатели кои би сакале подобро да ги разберат нивните потреби и очекувања од кариерата?

- **Ева Новичка:** Пред се', бидете отворени за размислување и промени. Најдете време да го анализирате вашето искуство и да размислите за тоа што навистина прави да се чувствувате исполнето. Не плашете се да донесувате одлуки и да дејствувате во согласност со вашите вредности. Запомнете дека секоја промена може да

МОДУЛ 1. ЗАПОЗНАЈ СЕ СЕБЕСИ
4. ПОДКАСТ: РАЗМИСЛУВАЊЕ ЗА
ЖИВОТНОТО ИСКУСТВО И НЕГОВОТО
ВЛИЈАНИЕ ВРЗ КАРИЕРАТА



доведе до подобро вклопување помеѓу вашата професионална средина, вашите потреби и очекувања. Исто така, искористете ги алатките и поддршката што ви се достапни, како што се тренинг, менторство или кариерно советување.

- **Домаќин:** Ви благодарам многу, Ева, за овие корисни совети. Се надевам дека нашите слушатели ќе ги искористат вашите совети и ќе најдат кариера што најдобро одговара на нивните потреби и очекувања.