

# МОДУЛ 3. ДОНЕСУВАЊЕ ОДЛУКИ ВО ПЛАНИРАЊЕТО НА КАРИЕРАТА



## ПОДКАСТ 2: ВАЖНОСТА НА САМООЦЕНУВАЊЕТО ВО ПРОЦЕСОТ НА ДОНЕСУВАЊЕ ОДЛУКИ



Ко-финансирано од  
Европска Унија





## ПОДКАСТ 2: ВАЖНОСТА НА САМООЦЕНУВАЊЕТО ВО ПРОЦЕСОТ НА ДОНЕСУВАЊЕ ОДЛУКИ

### Интервју

- **Домаќин:** Здраво на сите, добре дојдовте назад во „Донесување одлуки во планирањето на кариерата“, Еве подкаст кој се фокусира на важноста на самооценувањето во процесот на донесување одлуки.  
За да ни помогне околу оваа тема, ми се придружува специјален гостин, кариерниот советник Биљана Велевска. Добредојде Биљана!
- **Биљана:** Ви благодарам што ме повикавте! Возбудена сум што сум тука.
- **Домаќин:** Возбудени сме што ве имаме. Значи, разговаравме многу на овој подкаст за процесот на донесување одлуки воопшто, но денес ќе се фокусираме конкретно на важноста на самоспознавањето. Зошто самопроценката е толку клучен чекор во донесувањето одлуки, особено оние поврзани со кариерата?
- **Биљана:** Одлично прашање. Самопроценката е навистина основата на ефективно одлучување бидејќи, на крајот на денот, најдобриот извор на остварливи алтернативи е



лицето што ја донесува одлуката. Се работи за разбирање кој сте - вашите верувања, вредности, ставови - и користење на тоа знаење за да се идентификува што е навистина важно за вас.

Без самопроценка, изгледа како да се обидувате да решите слагалица без да знаете како изгледа конечната слика. Можеби ќе можете да споите некои делчиња, но без јасна визија, ќе се борите да ги донесете вистинските одлуки.

- **Домаќин** (љубопитно): Тоа има смисла. Значи, што всушност вклучува самопроценката? Дали само размислувате за вашите вештини и интереси, или е нешто повеќе?
- **Биљана**: Самопроценката оди многу подлабоко од само вештини и интереси. Иако тие се важни, самоспознавањето помага и за разјаснување на вашите верувања, ставови и вредности. Се работи за разбирање на она што навистина го сакате - не само во кариерата, туку и во животот. Самопроценката вклучува гледање на сите елементи кои ја сочинуваат вашата благосостојба: социјални, емоционални, интелектуални, физички, па дури и духовни аспекти.

На пример, некој може да мисли дека сака високо платена



корпоративна работа, но преку самопроценка, може да сфати дека она што навистина го цени е рамнотежа помеѓу работата и животот или работа која има смисол бидејќи е усогласена со сопствените верувања. Затоа е толку важно да се проценат не само надворешните, туку и внатрешните фактори.

○ **Домаќин:** Тоа е толку интересна точка. Не се работи само за тоа што „мислиме“ дека сакаме - туку за копање подлабоко за да откриеме што навистина ни е важно на повеќе нивоа. Како самопочитта се вклопува во овој процес?

○ **Биљана:** Самопочитта игра огромна улога во донесувањето одлуки. Се работи за тоа да знаете што сте подготвени да жртвувате за да го добиете посакуваниот резултат. Високата самодоверба значи да имате доверба во вашите способности и ви се јасни вашите граници и ограничувања. Исто така, тоа значи да бидете искрени со себе за вашите силни и слаби страни.

На пример, некој со силна самодоверба може да донесе одлуки кои се усогласени со нивните вистински цели затоа што знаат колку вредат, што можат да понудат и каде сакаат да одат. Без тоа, лесно е да се изгубите во она што другите го очекуваат од вас, наместо да донесувате одлуки што им служат на вашите најдобри интереси.



- **Домаќин:** Толку точно! Какви вежби или алатки би препорачале на некој што е заинтересиран да го започне овој процес на самопроценка?
- **Биљана:** Постојат неколку одлични алатки. Проценката на личноста, како што е индикаторот за тип на личност Мајерс-Бригс, дава идеја кои професии најверојатно ќе ѝ се допаднат на една личност.

Разговорот со ментор или советник е уште еден одличен начин да се нурнете подлабоко во вашата самопроценка. Понекогаш, имањето надворешна перспектива може да открие работи за кои не сте ни свесни.

- **Домаќин:** Тоа е навистина корисен совет! Јасно е дека самооценувањето е толку витален чекор во процесот на донесување одлуки. Пред да завршиме, дали имате конечни совети за слушателите кои се чувствуваат заглавени и несигурни како да продолжат со одлуките за кариера или живот?
- **Биљана:** Би рекла, не избрзувајте со процесот. Самопроценката бара време, но вреди. Колку ви е појасно кои сте и што сакате, толку е полесно да донесувате одлуки кои се усогласени со вашето вистинско јас. И запомнете, во ред е да се смени насоката -



самопроценката е тековен процес. Она што е точно за вас сега може да се смени во иднина, и тоа е сосема нормално.

- **Домаќин:** Тоа е одличен совет. Ви благодариме многу, Биљана Велевска, што ни се придруживте денес и што ја расветливте важноста на самопроценката во одлучувањето. Сигурен сум дека нашите слушатели научија многу!
- **Биљана:** Задоволство ми беше. Ви благодариме што бев дел од овој подкаст!
- **Домаќин:** И тоа е сé за денешната епизода на „Донесување одлуки во планирањето на кариерата“! Ако оваа дискусија ви беше корисна, следете го нашиот следен подкаст.

