

МОДУЛ 3. ДОНЕСУВАЊЕ ОДЛУКИ ВО ПЛАНИРАЊЕТО НА КАРИЕРАТА



ПОДКАСТ 1: ФАЗИТЕ НА ДОНЕСУВАЊЕ ОДЛУКИ



Ко-финансирано од
Европска Унија





ПОДКАСТ 1: ФАЗИТЕ НА ДОНЕСУВАЊЕ ОДЛУКИ

- **Домаќин:** Здраво на сите, добредојдовте назад во „Донесување одлуки во планирањето на кариерата“, подкастот каде длабоко се нурнуваме во процесот на донесување подобри одлуки во животот и кариерата. Јас сум вашиот домаќин [Вашето име] и денес се занимаваме со тема со која сите можеме да се поврземе - фазите на донесување одлуки.

Без разлика дали избирате нова работа, размислувате за промена на кариерата или само се обидувате да направите тежок избор, сите ние поминуваме низ сличен процес. И додека не постои единствен пристап кој одговара на сите, постојат неколку фази што ги искусуваат повеќето луѓе.

Во денешната епизода, ги разложуваме овие фази на модел кој е лесен за следење, дизајниран да одговара на различни ситуации, без разлика дали се лични или професионални. Подготвени? Ајде да нурнеме!



Прва фаза: Лесна за проблемот

- **Домаќин:** Сè започнува со чувство - ова досадно чувство дека нешто не е во ред. Можеби не сте задоволни на работа или чувствувате дека ви треба промена во вашиот личен живот. Сè уште не сте сосема сигурни што не е во ред, но знаете дека нешто треба да дадете.

Во овој момент, свесни сте дека има проблем, но не сте го дефинирале сосема. Тоа е како да имате фрагмент - знаете дека е таму, но сè уште не можете да го видите. Клучот овде е јасноста. Пред да можете да направите каква било значајна промена, треба да сфатите што точно е проблемот. Тоа не носи до следниот чекор...



Фаза втора: самооценување

- **Домаќин:** Ова е местото каде што се свртувате навнатре. За да донесете какви било цврсти одлуки, треба да се разберете себеси - вашите вредности, вашите цели и од што сте подготвени да се откажете за да ги постигнете. Клучно е самопроценувањето. Се работи за познавање на вашите силни страни, слабости, желби и стравови. Тоа не е само за вашата кариера - туку за вашата целокупна благосостојба. Што ви треба емоционално, социјално,

интелектуално, па дури и духовно? Колку подобро се познавате себеси, толку појасни стануваат вашите опции.



Трета фаза: Истражување

- **Домаќин:** Сега е време да ја завршите домашната задача. Истражувањето се однесува на собирање информации, истражување на алтернативи и споредување на вашите опции. Без разлика дали ги разгледувате патеките за кариера, потенцијалните промени во вашиот животен стил или дури и учењето нови вештини, оваа фаза вклучува поглед кон можностите.

Еден предизвик овде е тоа што има *толку многу* информации. Може да се добие чувствува на преобемност. Затоа е важно да ги разложите работите - анализирајте ги вашите опции, размислете за потенцијалните исходи и бидете реални за тоа што вклучува секој избор. И да, може да ве обземе страв од ризик или неуспех. Тоа е сосема нормално.



Четврта фаза: Евалуација на алтернативи

- **Домаќин:** Откако ги соберавте вашите информации, време е да ги оцените вашите опции. Што одговара на вашиот животен стил? Како се усогласува со вашите цели? Овој чекор вклучува сериозно пребарување во душата.

Може да се појават конфликти - и внатрешни и надворешни. Може да се борите со емотивни одлуки, како да сакате едно, но да чувствувате дека *треба* да сакате друго. Или можеби, блиските луѓе отежнуваат со нивните мислења, а тоа ги прави работите покомплицирани. Клучот овде е рамнотежа - наоѓање решение кое е најдобро за вас додека се движите низ бучавата.



Фаза пет: Донесување одлука

- **Домаќин:** Го направивте вашето истражување, ги оценивте вашите опции и сега е време да пресечете. Но, тука е незгодниот дел - одлучувањето не секогаш се чувствува како конечен одговор.

Вообичаено е да се чувствува одреден степен на несигурност или замор во оваа фаза. На крајот на краиштата, посветеноста на некоја одлука може да биде

заstraшувачка. А стравот од неуспех? Тоа е реално. Но запомнете, тие други опции секогаш можете да ги чувате во задниот џеб. Изборот на еден пат не значи дека другите се затворени засекогаш.



Фаза шест: имплементација

- **Домаќин:** Добро, па го направивте вашиот избор - што сега? Ова е местото каде што треба да завиткате ракави. Време е да постапите по вашата одлука.

Без разлика дали станува збор за стекнување нови вештини, аплицирање за работата од соништата или дури и правење мали промени во животниот стил, имплементацијата е местото каде што започнува напорната работа. И да, може да наидете на нерамнини на патот. Можеби работите нема да одат точно како што е планирано, и тоа е во ред. Ако сте ја завршиле домашната задача и сте се подготвиле, можете да се справите со пречките.



Седма фаза: реевалуација

- **Домаќин:** Конечно, секоја одлука треба да се преиспита. Презедовте акција, но сега е време да процените - дали одлуката го реши проблемот? Дали работите се подобри, полоши или само поинакви?

Повторната евалуација ви дава можност да направите измени и прилагодувања. Можеби вашата првична одлука беше импулсивна или можеби и треба малку дотерување. Во секој случај, оваа фаза гарантира дека ќе продолжите да се движите напред.



- **Домаќин:** И тука го имате - флексибилниот модел на одлучување во седум фази. Без разлика дали правите голем животен избор или само се движите по секојдневните одлуки, овој процес може да ви помогне да ве води. Запомнете, донесувањето одлуки никогаш не е права линија, но со тоа што ќе го разделите на овие чекори, можете да направите повнимателен, информиран избор.

Ви благодариме што ни се придруживте во оваа епизода од „Донесување одлуки во планирањето на кариерата“.

До следниот пат, продолжете да донесувате одлуки кои ве движат напред!