

МОДУЛ 3. ДОНЕСУВАЊЕ ОДЛУКИ ВО ПЛАНИРАЊЕТО НА КАРИЕРАТА

**READY
TO
START**

ПОТКАСТ 4: ОСТАНЕТЕ МОТИВИРАНИ КОГА ПАТОТ ЌЕ СТАНЕ ТЕЖОК



Ко-финансирано од
Европска Унија





ПОТКАСТ 4: ОСТАНЕТЕ МОТИВИРАНИ КОГА ПАТОТ ЌЕ СТАНЕ ТЕЖОК

Интервју

- **Домаќин:** Добредојдовте назад во Донесување одлуки во планирањето на кариерата! Јас сум ваш домаќин, а во нашата последна епизода разговаравме за првите чекори за спроведување на одлуката во акција, позната и како фаза на имплементација. Денес, подлабоко навлегуваме во едно важно прашање - како да останете мотивирани кога патот станува тежок?

Повторно ни се придружува советничката и експерт за кариера, Катерина Златановска Попова, за да ни даде увид како да продолжиме да одиме напред кога ќе се појават предизвици. Добредојдовте назад!

- **Катерина:** Ви благодариме што ме имате повторно! Возбуден сум да го продолжам овој разговор.
- **Домаќин:** Значи, да навлеземе веднаш во тоа. Минатиот пат зборувавме за важноста да се има солиден акционен план и да се остане флексибилен. Но, дури и со најдобриот план, работите може да тргнат наопаку. Како да останете мотивирани кога ќе почнат да се трупаат неуспеси?



- **Катерина:** Тоа е еден од најтешките делови од имплементацијата. Неуспесите се неизбежни, но како ќе одговорите на нив може да ја направи сета разлика. Првото нешто што треба да се има на ум е дека неуспесите не значат неуспех - тие се само дел од патувањето. Важно е да запомните зошто сте ја донеле одлуката на прво место. Останувањето поврзани со вашата првична цел може да ви помогне да поминете низ тешките моменти.

- **Домаќин:** Тоа е одлична поента. Значи, станува збор за повторно разгледување на вашата оригинална мотивација да продолжите да се движите напред. Што друго можат луѓето да направат за да останат мотивирани?

- **Катерина:** Друга корисна стратегија е славењето мали победи на патот. Имплементацијата е често долг процес и ако сте фокусирани само на крајната цел, може да се чувствувате како да не напредувате. Но, со кршење на вашата цел на помали пресвртници и признавање на секој чекор од напредокот, можете да изградите импулс и да одржите позитивен став.

На пример, да речеме дека некој работи на прашање врзано за нова кариера. Дури и добивањето информативно интервју или завршувањето на курс вреди да се прослави, бидејќи е чекор поблиску до крајната цел.



- **Домаќин:** Ми се допаѓа ова! Лесно е да се занемарат малите достигнувања кога сте фокусирани на големата слика. Но, признавањето на тие победи навистина може да ја одржи мотивацијата жива.

- **Катерина:** Точно. Исто така е важно да се управува со очекувањата. Имплементацијата може да потрае и малку е веројатно дека сè ќе оди совршено. Со тоа што ќе бидете реални за временската линија и потенцијалните пречки, ќе бидете подобро подготвени за неуспеси и нема да ја изгубите мотивацијата кога работите не одат според планираното.

- **Домаќин:** Тоа е навистина важен потсетник. Понекогаш очекуваме инстант резултати, но вистинската промена бара време. Што ако некој се соочи со позначајна пречка, како на пример, реализацијата на неговата цел можеби не е толку остварлива како што првично мислел?

- **Катерина:** Тоа дефинитивно може да се случи, а кога ќе се случи, важно е да останете флексибилни. Понекогаш целта треба да се прилагоди, или можеби временската линија била премногу агресивна. Кога некој ќе сфати дека наишол на голема пречка, во ред е да се направи чекор назад и да се преоцени. Ова не значи дека се откажуваат. Тоа значи дека се паметни и се прилагодуваат на новите информации. Преработката на планот може да помогне работите да се вратат на вистинскиот пат.



- **Домаќин:** Ми се допаѓа тоа - да го гледам преиспитувањето како дел од процесот, а не како назадување. Значи, накратко, кои се вашите врвни совети за да останете мотивирани во фазата на имплементација?

- **Катерина:** Еве ги моите три најдобри совети:
 1. Останете поврзани со вашето „зошто“. Редовно потсетувајте се зошто на прво место ја донесовте оваа одлука.
 2. Прославете мали победи. Поделете ја вашата цел на помали пресвртници и признајте го секое достигнување на патот.
 3. Бидете флексибилни и реални. Очекувајте предизвици и бидете подготвени да го прилагодите вашиот план кога е потребно. Флексибилноста ќе ви помогне да ги надминете пречките без да ја изгубите мотивацијата.

- **Домаќин:** Тоа се фантастични совети! Ви благодариме многу што ги споделивте, Катерина Златановска Попова. Сигурен сум дека нашите слушатели ќе се чувствуваат поподготвени да останат мотивирани и да продолжат да туркаат напред, без разлика што ќе им се случи.

- **Катерина:** Ви благодариме и вам! Беше прекрасно да се биде овде и да се разговара за толку важен дел од процесот на донесување одлуки.

