

MODUŁ 3. PODEJMOWANIE DECYZJI W PLANOWANIU KARIERY



PODCAST 1. ETAPY PODEJMOWANIA DECYZJI



Dofinansowane przez
Unię Europejską



PODCAST 1. ETAPY PODEJMOWANIA DECYZJI

○ **Redaktor:** Witajcie ponownie w podcaście „Podejmowanie decyzji w planowaniu kariery”, w którym przyglądamy się bliżej procesowi podejmowania lepszych decyzji w życiu i karierze. Jestem waszym gospodarzem, a dziś zajmiemy się tematem, który dotyczy nas wszystkich – etapami podejmowania decyzji.

Niezależnie od tego, czy wybierasz nową pracę, rozważasz zmianę kariery, czy po prostu próbujesz dokonać trudnego wyboru, wszyscy przechodzimy przez podobny proces. Chociaż nie ma uniwersalnego podejścia, istnieje kilka etapów, przez które przechodzi większość ludzi.

W dzisiejszym odcinku rozbijemy te etapy na łatwy do naśladowania model zaprojektowany tak, aby pasował do różnych sytuacji, zarówno osobistych, jak i zawodowych. Gotowi? Zaczynamy!



Etap pierwszy: świadomość problemu

- **Redaktor:** Wszystko zaczyna się od uczucia, że coś jest nie tak. Może jesteś niezadowolony w pracy lub czujesz, że potrzebujesz zmiany w życiu osobistym. Nie jesteś jeszcze do końca pewien, co jest nie tak, ale wiesz, że coś musi się zmienić.

W tym momencie zdajesz sobie sprawę, że istnieje problem, ale nie zdefiniowałeś go do końca. To jak drzazga - wiesz, że jest, ale jeszcze jej nie widzisz. Kluczem jest zrozumienie. Zanim będziesz w stanie wprowadzić jakąkolwiek znaczącą zmianę, musisz dokładnie ustalić, na czym polega problem. To prowadzi nas do następnego etapu...



Etap drugi: samoocena

- **Redaktor:** To jest moment, w którym zwracasz się do swojego wnętrza. Aby podejmować jakiegokolwiek trafne decyzje, musisz zrozumieć siebie - swoje wartości, swoje cele i to, co jesteś gotów poświęcić, aby je osiągnąć.

Samoocena jest kluczowa. Chodzi o poznanie swoich mocnych i słabych stron, pragnień i lęków. Nie chodzi tylko

o karierę - chodzi o ogólne samopoczucie. Czego potrzebujesz emocjonalnie, społecznie, intelektualnie, a nawet duchowo? Im lepiej siebie znasz, tym wyraźniejsze stają się twoje możliwości.



Etap trzeci: badania

- **Redaktor:** Teraz czas odrobić pracę domową. Badania polegają na zbieraniu informacji, badaniu alternatyw i rozważaniu swoich opcji. Niezależnie od tego, czy szukasz ścieżek kariery, potencjalnych zmian w swoim stylu życia, czy nawet uczysz się nowych umiejętności, ten etap polega na przyjrzeniu się temu, co jest dostępne.

Jednym z wyzwań jest to, że jest „tak” dużo informacji. To może być przytłaczające. Dlatego tak ważne jest, aby rozłożyć wszystko na czynniki pierwsze — przeanalizować opcje, pomyśleć o potencjalnych wynikach i być realistą co do tego, co każdy wybór obejmuje. Strach przed ryzykiem lub porażką jest czymś całkowicie normalnym.

Etap czwarty: ocena alternatyw

- **Redaktor:** Gdy już zbierzesz informacje, czas ocenić opcje. Co pasuje do Twojego stylu życia? Jak to współgra z Twoimi celami? Ten krok wymaga dogłębnego rachunku sumienia.

Mogą pojawić się konflikty — zarówno wewnętrzne, jak i zewnętrzne. Możesz mieć trudności z podejmowaniem decyzji emocjonalnych, np. chcesz coś posiadać, ale czujesz, że „powinieneś” pragnąć czegoś innego. Dodatkowo, bliscy mogą wyrażać swoje opinie, co komplikuje sprawę. Kluczem jest znalezienie równowagi - rozwiązania, które działa w zgodzie z Tobą, podczas gdy ty nawigujesz przez ten hałas.



Etap piąty: podejmowanie decyzji

- **Redaktor:** Przeprowadziłeś badania, oceniłeś opcje i teraz nadszedł czas, aby podjąć decyzję. Nie jest to jednak proste, ponieważ taka decyzja nie zawsze wydaje się być ostateczna.

Na tym etapie często odczuwa się pewien poziom niepewności lub zmęczenia. Podjęcie decyzji może być przerażające, a strach przed porażką staje się realnym problemem.

Pamiętaj jednak, że zawsze możesz mieć inne opcje na uwadze. Wybór jednej ścieżki nie oznacza, że inne pozostaną na zawsze zamknięte.



Etap szósty: wdrożenie

- **Redaktor:** Okej, więc dokonałeś wyboru - co teraz? To jest moment, w którym teoria spotyka się z praktyką. Czas działać zgodnie z decyzją.

Niezależnie od tego, czy chodzi o zdobycie nowych umiejętności, aplikowanie o wymarzoną pracę, czy nawet wprowadzenie niewielkich zmian w stylu życia, wdrożenie jest początkiem ciężkiej pracy. Możesz napotkać przeszkody na drodze. Rzeczy mogą nie pójść dokładnie tak, jak zaplanowałeś, i to jest w porządku. Jeśli odrobiłeś swoją pracę domową i przygotowałeś się, poradzisz sobie z niespodziankami.



Etap siódmy: ponowna ocena

- **Redaktor:** Na koniec, należy ponownie ocenić każdą decyzję. Podjąłeś działanie, ale teraz nadszedł czas na ocenę - czy decyzja rozwiązała problem? Czy sytuacja jest lepsza, gorsza, czy po prostu inna?

Ponowna ocena daje Ci szansę na wprowadzenie poprawek i korekt. Być może Twoja początkowa decyzja była trafiona, a może wymaga dopracowania. Tak czy inaczej, ten etap zapewnia, że będziesz kontynuować działania.



- **Redaktor:** Oto on — elastyczny, siedmioetapowy model podejmowania decyzji. Niezależnie od tego, czy stoisz przed ważną decyzją życiową, czy podejmujesz codzienne wybory, ten proces może ci pomóc. Pamiętaj, że podejmowanie decyzji nigdy nie jest prostą linią; dzieląc ten proces na etapy, możesz podejmować bardziej przemyślane i świadome decyzje."

Dziękuję za udział w odcinku „Podejmowanie decyzji w planowaniu kariery”. Do zobaczenia następnym razem! Podejmuj decyzje, które będą sprzyjały twojemu rozwojowi!