

MODUŁ 3. PODEJMOWANIE DECYZJI W PLANOWANIU KARIERY



2. PODCAST - ZNACZENIE SAMOOCENY W PROCESIE PODEJMOWANIA DECYZJI



Dofinansowane przez
Unię Europejską





2. PODCAST - ZNACZENIE SAMOOCENY W PROCESIE PODEJMOWANIA DECYZJI

Wywiad

- **Redaktor:** Witajcie ponownie w podcaście z cyklu „Podejmowanie decyzji w planowaniu kariery”. Ten odcinek skupia się na znaczeniu samooceny w procesie podejmowania decyzji.

Aby pomóc w tym temacie, dołączyła do mnie dziś specjalna osoba, doradczyni zawodowa Biljana Velevska. Witaj Biljana!

- **Biljana:** Dzięki za zaproszenie! Cieszę się, że tu jestem.

- **Redaktor:** W poprzednim podcaście dużo mówiliśmy o procesie podejmowania decyzji w ogóle, a dziś skupimy się konkretnie na znaczeniu samooceny. Dlaczego samoocena jest tak kluczowym krokiem w podejmowaniu decyzji, zwłaszcza tych związanych z karierą?

- **Biljana:** To bardzo dobre pytanie. Samoocena jest podstawą skutecznego podejmowania decyzji, ponieważ ostatecznie najlepszym źródłem realnych alternatyw jest osoba podejmująca decyzję. Chodzi o zrozumienie, kim jesteś — swoich przekonań, wartości, postaw — i wykorzystanie tej wiedzy do zidentyfikowania tego, co jest dla ciebie naprawdę ważne.



Brak samooceny przypomina próbę rozwiązania układanki bez wiedzy o tym, jak wygląda końcowy obraz. Możesz próbować dopasować niektóre elementy, ale bez wyraźnej wizji będziesz mieć trudności w podejmowaniu właściwych decyzji.



Redaktor: To ma sens. Więc na czym tak naprawdę polega samoocena? Czy to tylko myślenie o swoich umiejętnościach i zainteresowaniach, czy jest w tym coś więcej?



Biljana: To sięga znacznie głębiej niż tylko umiejętności i zainteresowania. Choć są one ważne, samoocena dotyczy również wyjaśnienia twoich przekonań, postaw i wartości. Chodzi o zrozumienie, czego naprawdę chcesz - nie tylko w swojej karierze, ale i w życiu. Samoocena obejmuje przyjrzenie się wszystkim elementom, które składają się na twoje dobre samopoczucie: aspektem społecznym, emocjonalnym, intelektualnym, fizycznym, a nawet duchowym.

Na przykład ktoś może myśleć, że chce dobrze płatnej pracy w korporacji, ale poprzez samoocenę może zdać sobie sprawę, że to, co naprawdę ceni, to równowaga między życiem zawodowym a prywatnym lub sensowna praca zgodna z jego osobistymi przekonaniami. Dlatego tak ważne jest, aby oceniać nie tylko czynniki zewnętrzne, ale także wewnętrzne.



- **Redaktor:** To bardzo interesujący punkt widzenia. Nie chodzi więc tylko o to, czego „myślimy”, że chcemy — chodzi o głębsze badanie, aby dowiedzieć się, co naprawdę ma dla nas znaczenie na wielu poziomach. Jak poczucie własnej wartości wpisuje się w ten proces?
- **Biljana:** Poczucie własnej wartości odgrywa ogromną rolę w podejmowaniu decyzji. Chodzi o wiedzę, co jesteś gotów poświęcić, aby uzyskać pożądany rezultat. Wysoka samoocena oznacza pewność siebie co do swoich umiejętności i jasne określenie swoich granic i ograniczeń. Chodzi również o bycie szczerym wobec siebie, co do swoich mocnych i słabych stron.

Na przykład osoba z silną samooceną może podejmować decyzje zgodne z jej prawdziwymi celami, ponieważ wie, ile jest warta, co może zaoferować i dokąd chce dojść. Bez tego łatwo jest zgubić się w tym, czego inni od ciebie oczekują, zamiast podejmować decyzje, które służą twoim najlepszym interesom.

- **Redaktor:** Jakie to prawdziwe! Jakie ćwiczenia lub narzędzia poleciałabyś komuś, kto jest zainteresowany rozpoczęciem tego procesu samooceny?



○ **Biljana:** Istnieje kilka świetnych narzędzi. Ocena osobowości, taka jak wskaźnik typu Myers-Briggs, daje pojęcie, jakie zawody najprawdopodobniej spodobałyby się danej osobie.

Rozmowa z mentorem lub doradcą to kolejny świetny sposób na głębsze zanurzenie się w samoocenie. Czasami spojrzenie z zewnątrz może ujawnić na twój temat coś, czego się nawet nie spodziewałeś.



Redaktor: To naprawdę pomocna rada! Jasne jest, że samoocena jest ważnym krokiem w procesie podejmowania decyzji. Zanim zakończymy, czy masz jeszcze jakieś wskazówki dla słuchaczy, którzy czują się zablokowani i niepewni, jak iść naprzód ze swoimi decyzjami zawodowymi lub życiowymi?



Biljana: Powiedziałabym, nie spiesz się z tym procesem. Samoocena zajmuje trochę czasu, ale warto. Im bardziej



będziesz świadomy tego, kim jesteś i czego chcesz, tym łatwiej będzie ci podejmować decyzje zgodne z twoim prawdziwym ja. I pamiętaj, że zmiana kierunku jest w porządku — samoocena to ciągły proces. To, co jest dla ciebie dobre teraz, może się zmienić w przyszłości i jest to całkowicie normalne.

Redaktor: To świetna rada. Dziękuję bardzo, Biljana Velevska, za dołączenie do nas dzisiaj i za rzucenie światła na

MODUŁ 3. PODEJMOWANIE DECYZJI
2. PODCAST - ZNACZENIE SAMOOCENY
W PROCESIE PODEJMOWANIA DECYZJI



znaczenie samooceny w podejmowaniu decyzji. Jestem pewien, że nasi słuchacze wiele się dziś nauczyli!

- **Biljana:** To była dla mnie przyjemność. Dziękuję za zaproszenie!
- **Redaktor:** I to już koniec dzisiejszego odcinka „Znaczenie samooceny w procesie podejmowania decyzji”! Jeśli ta dyskusja była dla Ciebie pomocna, zachęcamy do przesłuchania naszego kolejnego podcastu.

