

MODUŁ 3. PODEJMOWANIE DECYZJI W PLANOWANIU KARIERY



4. PODCAST – JAK ZACHOWAĆ MOTYWACJĘ W OBLICZU TRUDNOŚCI



Dofinansowane przez
Unię Europejską





4. PODCAST – JAK ZACHOWAĆ MOTYWACJĘ W OBLICZU TRUDNOŚCI

Wywiad

○ **Redaktor:** Witamy ponownie w podkaście z cyklu „Podejmowanie decyzji w planowaniu kariery"! W naszym ostatnim odcinku omówiliśmy pierwsze kroki wdrażania decyzji, znane również jako faza wdrażania. Dzisiaj zadamy sobie ważne pytanie - jak zachować motywację w obliczu trudności?

Dziś ponownie dołączyła do nas doradczyni zawodowa i ekspertka, Katerina Zlatanovska Popova, aby podzielić się z nami wiedzą na temat tego, jak iść naprzód, gdy pojawiają się wyzwania. Witamy!

○ **Katerina:** Dziękuję za zaproszenie!

○ **Redaktor:** Przejdźmy do rzeczy. Ostatnio mówiliśmy o tym, jak ważne jest posiadanie trafnego planu działania i zachowanie elastyczności. Ale nawet przy najlepszym planie, sprawy mogą pójść nie tak. Jak zachować motywację, gdy niepowodzenia zaczynają się piętrzyć?

○ **Katerina:** To jedna z najtrudniejszych części wdrażania. Niepowodzenia są nieuniknione, ale sposób, w jaki na nie

MODUŁ 3. PODEJMOWANIE DECYZJI
W PLANOWANIU KARIERY
4. PODCAST – JAK ZACHOWAĆ MOTYWACJĘ W
OBLICZU TRUDNOŚCI



reagujesz, może mieć ogromne znaczenie. Pierwszą rzeczą, o której należy pamiętać, jest to, że niepowodzenia nie oznaczają porażki - są po prostu częścią drogi.

Ważne jest także, aby pamiętać, dlaczego w ogóle podjąłeś decyzję. Pozostawanie w zgodzie ze swoim pierwotnym celem może pomóc ci przetrwać trudne chwile.

- **Redaktor:** Rozumiem, że chodzi więc o ponowne przyjrzenie się pierwotnej motywacji do dalszego działania. Co jeszcze ludzie mogą zrobić, aby pozostać zmotywowanymi?
- **Katerina:** Inną pomocną strategią jest świętowanie małych zwycięstw. Wdrażanie jest często długim procesem, a jeśli skupiasz się tylko na celu końcowym, możesz mieć wrażenie, że nie robisz postępów. Jednak dzieląc cel na mniejsze kamienie milowe i doceniając każdy krok naprzód, możesz zbudować dynamikę i utrzymać pozytywne nastawienie.

Na przykład powiedzmy, że ktoś pracuje nad nową karierą. Nawet zdobycie wywiadu informacyjnego lub ukończenie kursu jest warte świętowania, ponieważ jest to krok bliżej celu końcowego.

MODUŁ 3. PODEJMOWANIE DECYZJI
W PLANOWANIU KARIERY
4. PODCAST – JAK ZACHOWAĆ MOTYWACJĘ W
OBLICZU TRUDNOŚCI



- **Redaktor:** Podoba mi się takie myślenie! Łatwo jest przeoczyć małe osiągnięcia, gdy skupiasz się na całości, a rozpoznawanie tych zwycięstw może naprawdę podtrzymać motywację.

- **Katerina:** Dokładnie. Ważne jest również zarządzanie oczekiwaniami. Wdrożenie może zająć trochę czasu i mało prawdopodobne jest, że wszystko przebiegnie idealnie. Realistycznie podchodząc do harmonogramu i potencjalnych przeszkód, będziesz lepiej przygotowany na niepowodzenia i nie stracisz motywacji, gdy sprawy nie pójdą zgodnie z planem.

- **Redaktor:** To naprawdę ważna uwaga. Czasami oczekujemy natychmiastowych rezultatów, ale prawdziwa zmiana wymaga czasu. Co jeśli ktoś napotka poważniejszą przeszkodę, np. uświadomi sobie, że jego cel może nie być tak osiągalny, jak początkowo myślał?

- **Katerina:** To zdecydowanie może się zdarzyć, a kiedy tak się stanie, ważne jest, aby być elastycznym. Może się zdarzyć, że konieczne będzie dostosowanie celu, a czasami harmonogramu, który był zbyt intensywny. Kiedy ktoś zdaje sobie sprawę, że napotkał poważną przeszkodę, można się wycofać i ponownie ocenić sytuację. Nie oznacza to, że się poddaje; oznacza to, że jest mądry i dostosowuje się do nowych

MODUŁ 3. PODEJMOWANIE DECYZJI
W PLANOWANIU KARIERY
4. PODCAST – JAK ZACHOWAĆ MOTYWACJĘ W
OBLICZU TRUDNOŚCI



informacji. Przerobienie planu może pomóc wrócić na właściwe tory.

- **Redaktor:** Podoba mi się to - postrzeganie ponownej oceny jako części procesu, a nie jako niepowodzenia. Krótko mówiąc, jakie są Twoje najlepsze wskazówki, jak zachować motywację w fazie wdrażania?

- **Katerina:** Oto moje trzy najważniejsze wskazówki:
 1. Pozostań w kontakcie ze swoim „dlaczego”. Regularnie przypominaj sobie, dlaczego w ogóle podjąłeś tę decyzję.
 2. Świątuj małe zwycięstwa. Podziel swój cel na mniejsze kamienie milowe i doceniaj każde osiągnięcie na drodze do celu.
 3. Bądź elastyczny i realistyczny. Spodziewaj się wyzwań i bądź gotowy na dostosowanie planu, gdy będzie to konieczne. Elastyczność pomoże ci pokonać przeszkody bez utraty motywacji.

- **Redaktor:** To fantastyczne wskazówki! Dziękuję bardzo za podzielenie się nimi, Katerina Zlatanovska Popova. Jestem pewna, że nasi słuchacze poczują się lepiej przygotowani, by pozostać zmotywowanymi i dalej iść naprzód, bez względu na to, co się wydarzy.

MODUŁ 3. PODEJMOWANIE DECYZJI
W PLANOWANIU KARIERY
4. PODCAST – JAK ZACHOWAĆ MOTYWACJĘ W
OBLICZU TRUDNOŚCI



- **Katerina:** Dziękuję za zaproszenie! Wspaniale było tu być i omówić tak ważną część procesu podejmowania decyzji.

