

# Voccess Модул 3

## Промена на Кариера 101



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



VOCCSS

# КАРИЕРА ШТО ЈА САКАШ

## Која е кариерата во која се вљубуваш?

Идеалната кариера за тебе треба да ги содржи 5те основни состојки за да може да се вљубите во неа:

1. **Да е базирана на твоите пасии** - ја рефлектира твојата пасија за нешто и не ти ја троши енергијата кога ја работиш
2. **Ги рефлектира твоите силни страни** – со кои ќе постанете светски најдобри.
3. **Е во врвот на твоите приоритети** - фамилија, забава, пријатели
4. **Те прави подобра личност.** Односно ти помага да се развиваш и луѓето да ти се восхитуваат.
5. **Твоето име го прави бренд** - кога го правиме она што сакаме и во она што сме добри, луѓето тоа го чувствуваат и ги прави да гравитираат околу нас.

# ВОДИЧ ДО КАРИЕРА ШТО ЈА САКАШ

## **ЧЕКОР 1 – Соочи се со сите предизвици**

Работи кои те фрустрираат.

Работи кои мислиш дека може да ги направиш подобро.

Работи кои можеш да ги правиш подобро, но не ги правиш.

## **ЧЕКОР 2 – Идентификувај го најголемиот предизвик**

Кои работи ве задржуваат да го сакате секој Понеделник?

## **ЧЕКОР 3 – Претвори го предизвикот во победа**

Променете го однесувањето и развијте рутина која ќе го подобри ова засекогаш. Еднаш ако го направите ова, вие сте непобедливи.

# ЧЕКОР 1 – Соочи се со сите предизвици

**Запишете ги сите предизвици кои ги имате на работното место.**

1-3 реченици за секој предизвик. Кога/Што/Како/Зошто

**КОГА** – опишете кога ова се случува, ситуацијата.

**ШТО** – како реагираате, што правите? (непријатно ви е? Викате, тивки сте, стресирани), опишете го однесувањето

**ПА ШТО** – која е цената што треба да ја платите за да го решите овој предизвик, што ве спречува да го решите.

**Листа на предизвици:**

A large, empty rectangular box with a thick, textured red border. The box is intended for writing the list of challenges. There are four red circular markers at the corners of the box, resembling hole punches.

## ЧЕКОР 2 – Идентификувај го најголемиот предизвик

**Изберете еден предизвик што ве мачи најмногу.**

Еве 3 големи добивки од негово надминување:

- Најголемиот предизвик е само една слабост што ве задржува каде што сте.
- Штом еднаш ќе се справите, ќе развиете навика на правење, активност и излегување од комфорната зона.
- Ќе се чувствувате посамоуверено и со голема самодоверба.

**Вашиот најголем предизвик:**



## ЧЕКОР 3 – Претвори го предизвикот во победа

Преформулирајте го предизвикот за да звучи како решен проблем.

Препишете го како идеална ситуација:

**Пример 1:** Јас сум срамежлива и не зборувам со луѓето кои ги гледам како авторитети.

**Преформулирано:** Јас сум самоуверена и отворена со луѓето со авторитет и тие ме почитуваат поради тоа.

**Пример 2:** Не можам да се фокусирам и често губам мотивација.

**Преформулирано:** Јас сум фокусиран и мотивиран за целите кои што се пред мене.

### Твоите предизвици препишани



A decorative red border with stars and stairs at the top, surrounding a large empty white box for writing.



## ЧЕКОР 3 – Претвори го предизвикот во победа

Помисли на 3 работи кои доколку ги направиш во следните 7 дена, ќе се придвижиш кон некоја посакувана ситуација.

Оддели 15 минути да измедитираш и напиши ги следните работи: колку повеќе запишуваш, толку повеќе нештата ти се разјаснуваат.

Кога ќе ги запишуваш нештата, мозокот ги организира идеите и изнаоѓа нови решенија.



1.

2.

3.

**НАПРАВИ ГО СЕГА**

# Подготвени сте за напредок во кариерата?

Оваа чеклиста ќе ви даде идеја што треба да направите за да се придвижите кон кариера што ве прави посреќни и побогати.

**ИМАШ ЈАСНА ЦЕЛ ЗА СЛЕДНИТЕ 12 МЕСЕЦИ**

**ЗНАЕШ ШТО ТЕ ДРЖИ ВО ФОРМА** – пресекот меѓу твоите пасии, генијалности и што ти носи финансиски добивки

**ЗНАЕШ КОИ НАВИКИ И ОДНЕСУВАЊА ТРЕБА ДА ГИ ДОРАЗВИЕШ**

**ПРЕПОЗНАВАШ И ПРИФАЌАШ МОЖНОСТИ**

**ГРАДИШ ИМЕ ВО ТВОЈАТА ПРОФЕСИЈА**