

Kako da

otkriješ
šta *zaista*

voliš da radiš?

Mila Muškinja

licencirani kouč za promenu karijere



*Tvoje vreme je ograničeno,
nemoj ga trošiti živeći
nečiji život. Nemoj da
dopustiš da te zarobi
dogma – žveti kako drugi
misle. Nemoj dozvoliti da
buka tuđih mišljenja utiša
tvoj unutrašnji glas.
I najvažnije, imaj hrabrosti
da pratiš svoje srce i
intuiciju. Oni nekako već
znaju šta zaista želiš da
postaneš. Sve ostalo dolazi
na drugo mesto.*

Stiv Džobs



Sadržaj

Uvod.....	3
A ko sam ja da vam to kažem?.....	4
Zašto se osećate zaglavljeno i nikako da krenete?.....	5
I MODUL / O tebi.....	8
Vežba 1. / Autobiografija.....	9
Vežba 2. / 10 stvari koje volim kod sebe.....	10
Vežba 3. / Usponi i lekcije (a ne padovi).....	11
Vežba 4. / (Re)definisanje vaših ličnih vrednosti.....	13
Vežba 5. / Otkrivanje životne svrhe.....	15
II MODUL / Znanja, veštine i interesovanja.....	16
Vežba 1. / Drvo znanja.....	17
Vežba 2. / Vaše lične i profesionalne snage.....	19
Vežba 3. / Vaša priznanja.....	20
Vežba 4. / Vaš idealan (poslovni) život.....	21
Vežba 5. / 3 ključna pitanja.....	22
Vežba 6. / Odabir ideje i kreiranje spektra mogućnosti.....	23

Uvod

Promena karijere je OK. Ako Vi to želite, u ovo nikada nemojte da posumnjate!

Ja verujem da se ljudi koji su najviše motivisani i zadovoljni svojom karijerom, bave upravo onim poslovima koji reflektuju ko su oni stvarno, odnosno njihovu ličnost. To su ljudi koji rade ono što vole, u čemu uživaju i u čemu su dobri, a sve u skladu sa njihovim najvažnijim životnim vrednostima.

Čitanje ovog priručnika je vaš iskorak i želim da vam kažem bravo! Krećete na jedno emotivno putovanje, jer kroz upoznavanje sebe, dolazite do krajnje destinacije, otkrivanja vašeg idealnog posla. Naravno, uz dosta vašeg rada i posvećenosti. Jer samo tako može.

“Za dvadeset godina, bićete više razočarani stvarima koje niste učinili nego stvarima koje jeste.

Zato isplovite iz sigurne luke.

Istražujte. Sanjajte. Otkrijte.”

Mark Tven

A ko sam ja da vam to kažem?

Zato što sam ja prošla ovaj put.

Zato što sam nekoliko puta ušla u pogrešan vagon, a nekada i u ceo voz.

Zato što sam odlučila da sistematizujem svoje iskustvo sa znanjem koje imam o radu na sebi jer sam ja pre svega psihoterapeutkinja koja je odlučila da završi koučing program za promenu karijere.

I dobila sam licencu za rad na ovoj moćnoj metodologiji. Više o tome možete pogledati [ovde](#).

Konačno, zato što verujem i znam da su lično iskustvo i stečeno akreditovano znanje dobitna kombinacija.

Više o meni možete pročitati na milamuskinja.com ili mi pisati na mila.muskinja@gmail.com

milamuskinja.com

firework ®

Licensed Firework Career Coach

Zašto se osećate zaglavljeno i nikako da krenete?

Verovatno preživljavate unutrašnji konflikt koji se manifestuje upravo ovim osećajem. Zapravo vi istovremeno želite i plašite se, govorite sebi da 'ovo više ne mogu da podnesem' a u sledećem trenutku 'ali tako je svima, dobro je da uopšte imam posao'. I tako u krug.

Možda ste opterećeni mišljenima okoline, roditelja, prijatelja i baš njihove glasove i poruke čujete u glavi. Razmislite šta vam govore i zašto. Žele vam dobro, to je nesporno, međutim u njihove poruke su zapravo utkani svi njihovi strahovi i neispunjene želje. Možda oni nisu uspeli to što vi želite, možda oni sumnjaju u sebe i svoje sposobnosti pa projektuju svoje strahove na vas.

Kako god bilo, te misli i osećanja nisu vaši!

Kada ovakve poruke stignu do vas, bilo iz glave, kao nasnimljene pre mnogo godina ili ih čujete od bliskih ljudi, poslušajte ih, uvažite, zahvalite se za brigu i tako ih umirite. Njima to treba, spokoj. Kao i vama da na miru nastavite sa svojom promenom. Iskoristite ih za double check, proverite da li je vaš osećaj dobar i nastavite dalje putem koji ste izabrali za sebe. Vaša intuicija je važna u ovom procesu i ako vam govori da biste se rado oprobali u nečem drugom, a to vas istovremeno i plaši i uzbuđuje, vredno je da probate!

I zato imajte u vidu ovih nekoliko rečenica i vratite im se kad god osetite potrebu:

*OK je da promenim ono što mi se ne sviđa.
Ne moram da 'trpim' i 'izdržavam'.*

OK je da tražim i prihvatim pomoć.

OK je da se predomislim i probam drugačiji način.

*Ja sam osoba vredna ljubavi,
pažnje i uspeha i želim to za sebe!*

Pred vama su 2 modula od kojih svaki sadrži vežbe iz oblasti koju modul obrađuje.

Prvi modul je o vama lično. Prolazeći kroz vežbe koje se u njemu nalaze najvažnija saznanja do kojih ćete doći jesu vaše vrednosti i vaš odgovor na pitanje zašto ja ovo radim, odnosno vašu svrhu.

Drugi modul je o vama profesionalno gde ćete kroz vežbe otkriti sva svoja znanja, veštine i interesovanja koje će vas dovesti do spektra mogućnosti za novu karijernu priču.

Okeeej polećemo, otvorite um, pripremite svesku i olovku i pustite tihu muziku. Spremite se za kreativan rad i uvek imajte u vidu da su svi odgovori u vama. Ono što ću ja raditi kroz ovaj priručnik jeste postavljanje PRAVIH pitanja.

*“Iskoristi sve svoje talente,
šume bi bile tihe kada bi samo
najbolje ptice pevale”*

Henri Van Dajk

I MODUL

Ovaj modul je posvećen otkrivanju ili pronalaženju vašeg suštinskog znanja o sebi. Odgovori na pitanja treba da oslikaju situacije i aktivnosti u kojima osećate istinsko zadovoljstvo. Na ovaj način gradite temelje vašeg idealnog posla. Na kraju ovog modula, imaćete mnogo razloga da cenite sebe i date sebi dozvolu da sanjate o drugačijoj i boljoj karijeri.

A da biste do ovoga došli, idemo na vežbe!

Autobiografija

Napišite kratku autobiografiju u kojoj ćete istaći 3-5 vrhunskih iskustava ili teškoća na koje ste nailazili u životu, a za koje verujete da su vas oblikovali (mislite na “ceo život” ovde, a ne samo na karijeru). Uključite ključna životna dostignuća i način na koji ste prevazilazili izazove i teškoće. (ograničite se na oko 500 reči).

Upišite ovde ključne reči o sebi: _____

i nakon toga završite ovu rečenicu

Ja sam osoba koja _____

10 stvari koje volim kod sebe

Ovo je trenutak u kom svu skromnost ostavljate po strani i pravite listu od 10 stvari koje vam se kod sebe stvarno sviđaju - posebne talente, kvalitete, ponašanja, veštine, osobine. To mogu biti velike ili male stvari, važno je da ih vi kod sebe volite i cenite.

10 STVARI KOJE VOLIM KOD SEBE

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

8. _____

9. _____

10. _____

Usponi i lekcije (a ne padovi)

Cilj ove vežbe je jačanje samopouzdanja i osveščivanje sopstvenih uspeha. Ovom vežbom istražujete i nalazite sve ono što je 'radilo' u prošlosti i sada dobro 'radi', kako biste najbolje mogli da cenite svoje iskustvo i nastavite da gradite sebe i svoju ličnost na osnovu njega. Pri odgovaranju na pitanja, razmišljajte o celom životu, a ne samo o profesionalnom.

- Šta je vaše najveće postignuće u životu i zašto?
- Koja su vaša najveća postignuća u prošlim poslovima? Šta je bilo posebno u njima? Zašto su ona važna za vas?
- Šta vas je uzbuđivalo u vašim prošlim / sadašnjim poslovima?
- Setite se situacije kada ste zauzeli stav u svom životu? Za šta? Kakav je bio osećaj pridržavati ga se?
- Šta ste naučili iz situacija u kojima vam je bilo teško?
- Da li je postojao neki period kada su vam neki ljudi govorili da nešto ne možete, a vi ste ipak to uradili? Kako ste se osećali? Šta vas je motivisalo?
- Kada ste u životu bili kreativni? Opišite tu situaciju.
- Šta nedostaje u vašem trenutnom poslu?
- Da li ste preuzimali neke rizike u životu do sada?
- Setite se situacije kada niste rizikovali i 'igrali na sigurno'? Kako ste se osećali tada?
- Šta vas najviše motiviše za obavljanje posla? (iskreno do kraja)

Kada odgovorite na sva pitanja, razmislite i pronađite obrasce koje ponavljate, posebno kada je u pitanju ono u čemu ste veoma dobri i šta vam ide od ruke. Fokusirajte se na njih, oni su vaši najdragoceniji alati za dalje.

Napišite svoje najbolje osobine kao ključne reči:

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

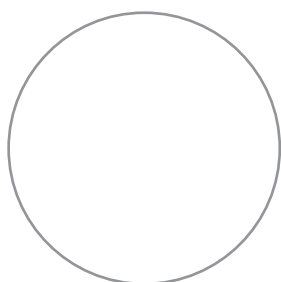
5. _____

(Re)definisanje vaših ličnih vrednosti

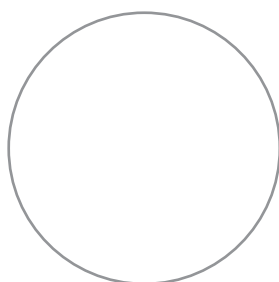
Lične vrednosti su ključne za razumevanje vaše motivacije i onoga šta vas ispunjava u životu. Kako biste bili ispunjeni na poslu kojim se bavite, neophodno je da poštujuete svoje vrednosti, da ih tražite, ali isto tako i nudite budućim poslodavcima.

U kolonama ispod napišite vrednosti **koje postoje** u vašem sadašnjem poslu (ili u prethodnom, ako ste trenutno bez njega) one **koje ne postoje** i koje su između. Sada ih pogledajte sve i napravite nekoliko skupova, odnosno svrstajte u jednu grupu one za koje smatrate da idu zajedno. Na ovaj način napravite tri do pet skupova i svaki nazovite jednim imenom. To može biti jedna od vrednosti koje ste već naveli, a može biti i nešto drugačije što opisuje tih nekoliko u jednom skupu.

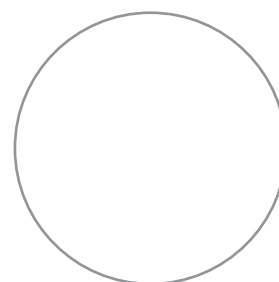
Vrednosti koje postoje u mom poslu	Vrednosti koje želim a NE postoje



1. skup i naziv vrednosti



2. skup i naziv vrednosti



3. skup i naziv vrednosti

Kada izdvojite svojih 'top 3 do 5 vrednosti' ubacite ih u ovu tabelu i dajte svoj kratak opis za svaku. Ovo je najvažniji deo jer se računa samo šta ove vrednosti vama znače.

TOP 5 VREDNOSTI

Vrednost	Opis

Otkrivanje životne svrhe

Otkrivanje životne svrhe, odnosno nalaženje odgovora na pitanje ZAŠTO ja ovo radim je pored vrednosti najvažnije saznanje do kojeg ćete doći. Vaša svrha govori o tome KO ste vi, ne ŠTA radite. Vaša svrha može biti nešto zaista veliko ili nešto sasvim malo, samo vaše šta vama znači.

A sada zamislite da ste na proslavi svog 95. rođendana. Srećni ste i zdravi. Zabava se dešava u dvorištu vaše kuće i došlo je mnogo ljudi kojima vi značite iz svih period vašeg života (zamislite i one koji više nisu među živima). Tu je vaša porodica, prijatelji, kolege. Svi uživaju, smeju se i svaki čas vam neko od njih prilazi samo da tvas zagrlj i kaže vam poneku reč zahvalnosti. Slušate ih kako vam govore ŠTA ste VI tokom života učinili za njih i koliko im to znači. Šta vam kažu? Kako su se njihovi životi promenili zbog toga šta ste im vi rekli/uradili? Šta je bio vaš jedinstven doprinos?

Iz odgovora gore izvucite jednu rečenicu koja opisuje vašu svrhu.

Evo nekoliko primera:

Ja pomažem ljudima da očuvaju svoje zdravlje

Ja se borim za slobodu mišljenja i govora

Ja učim ljude da koriste nove tehnologije

Moja svrha je da pomognem tebi da pronađeš svoju.

Napišite ovde svoju svrhu i budite ponosni što ste ovaj deo uradili!

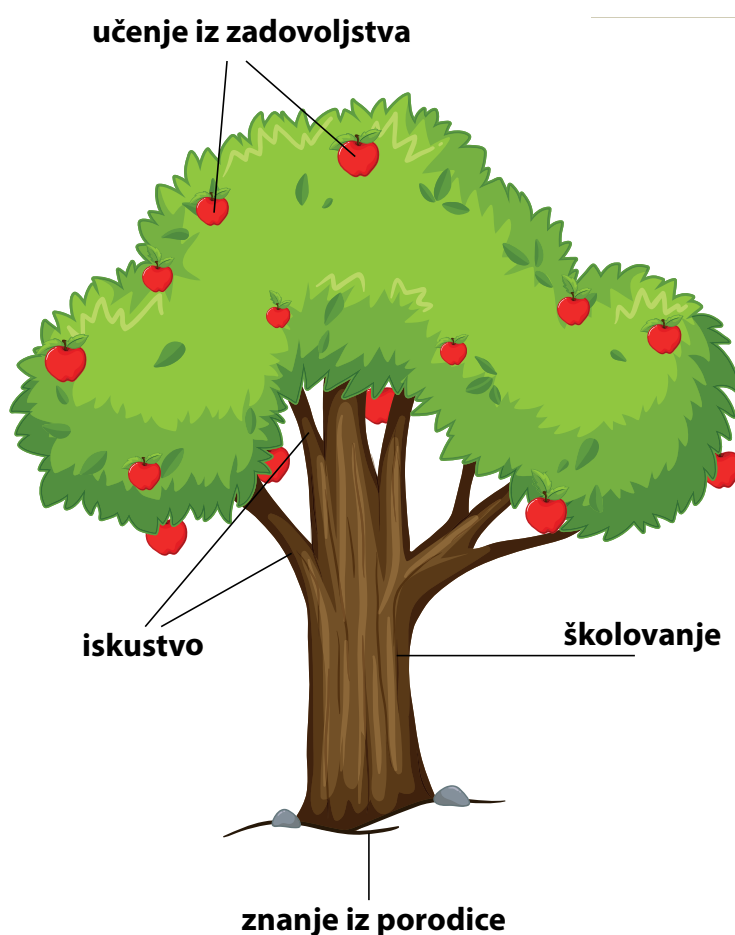
Moja svrha je _____

II MODUL

U drugom modulu istražujete koja su to vaša suštinska znanja, veštine i interesovanja. Cilj je da ih povežete i najbolje iskoristite za otkrivanje novog karijernog puta. Krajnji cilj je definisanje vaše radne teme kojoj ćete se posvetiti kreirajući spektar mogućnosti za njeno sprovođenje u delo.

Drvo znanja

Cilj ove vežbe jeste da bolje razumete svoje znanje - šta je sve to što znate i kako ste do toga došli. Drugi cilj jeste otkrivanje koliko su vaša interesovanja (plodovi na drvetu) ključni u procesu promene karijere.



U korenu drveta je ono što ste naučili u svojoj porodici. Stablo je tradicionalno znanje koje ste stekli školovanjem. Na granama je sve ono što ste naučili kroz iskustvo, pohađajući radionice, seminare, obuke, kurseve, treninge.

Plodovi, jabuke na drvetu, su one veštine koje ste sami hteli da naučite, to je ono što volite. To su stvari koje vas niko nije terao da uradite, radili ste ih jer ste želeli i jer ste u tome uživali. Na primer, slažući satima puzzle, uživali ste u svakom momentu i stekli strateške veštine za rešavanje problema. U popunjavanju se najviše posvetite jabukama.

Popunite drvo znanja krenuvši od korena ka plodovima. Imajte na umu da fokus nije na kvalifikacijama iz CV-ja, već na onim znanjima i veštinama koje ste stekli zato što ste to svesno ili nesvesno želeli. Dajte sebi vremena i uživajte radeći ovu vežbu, a zatim odgovorite na ova pitanja:

1. O kojim stvarima ste uživali da čitate kao dete?
2. Pogledajte krošnju drveta i plodove na njoj. U čemu uživajte da radite van posla?
3. Da li postoji neki dugoročni projekat koji vam ne izbija iz glave?
4. O čemu birate da učite u svoje slobodno vreme, a da sami za to platite?
5. O čemu najviše volite da razgovarate sa ljudima?
6. Da sada ponovo imate priliku da učite, šta bi to bilo?

Vaše lične i profesionalne snage

Cilj ove vežbe jeste da otkrijete u čemu ste izuzetni i gde leži vaš najveći potencijal. Izaberite 3 osobe čije mišljenje cenite, a rad poštujete, sa kojima ste sarađivali i koje vas poznaju u profesionalnom okruženju.

Zamolite ih da vam kažu šta vide kao vaše najveće snage.

Osoba 1. _____

Osoba 2. _____

Osoba 3. _____

Vaša priznanja

Cilj ove vežbe je da osvestite i postanete ponosni na sva priznanja u životu ma kako ona mala bila.

Vratite se u prošlost i setite se svojih ličnih i profesionalnih postignuća i priznanja koja ste za njih dobili. Napravite listu svojih nagrada, zahvalnica, diploma i sertifikata. Uključite sve volonterske i bilo koje društveno odgovorne aktivnosti u kojima ste ikada učestvovali. Važno je da ste vi na njih ponosni i da za vas imaju posebno značenje.

Moja priznanja su _____

_____ i ponosan/a sam na njih.

Vaš idealan (poslovni) život

Cilj ove vežbe jeste da zamislite svoj idealan život i vaš posao u njemu. Uključite sve elemente: porodicu, prijatelje, hobi, decu. Zamislite kako je sve dobro usklađeno. Napišite mali sastav o tome (do 500 reči). Pustite mašti na volju, tema i jeste vaš idealan život. Ovde se radi o onome šta vi zaista stvarno, stvarno želite, a ne o onome šta je moguće. Nema potrebe da budete realistični u ovom trenutku. Kada napišete mali sastav, pređite na ova pitanja:

1. Koje je vaše idealno radno okruženje?
2. Koji je vaš idealan tip organizacije / firme?
3. Koje vrednosti bi trebalo da ima ona u kojoj vi želite da radite?
4. Gde biste voleli da radite, u kom okruženju? Kancelarija / od kuće / na otvorenom?
5. Da li biste voleli da putujete ili da ste stacionirani?
6. Da li biste voleli da radite za sebe ili za neku organizaciju / firmu?
7. Ako je odgovor za sebe - da li biste pružali uslugu ili imali proizvod? Za koga?
8. Ako je odgovor za firmu - kakve su vaše kolege / saradnici?
9. Koje radno vreme bi vam odgovaralo?

Napišite najvažnije uvide iz svakog od pitanja i dopunite vaš sastav sa novim detaljima i uvidima do kojih ste došli. Najvažnije - opišite atmosferu i vaš osećaj.

3 ključna pitanja

Cilj ove vežbe jeste da otkrijete u čemu vi zaista uživate dok radite, u čemu ste izuzetni i da li bi to moglo da bude plaćeno. Imajte u vidu da sve može da se naplati, samo ako se osmisli kako se prodaje.



U sredini kruga se nalazi vaše zadovoljstvo poslom! Za njim tragajte. Odgovorite na ova pitanja jasno i konkretno, uzimajući u obzir sve što ste saznali o sebi iz prethodnih vežbi.

U čemu uživam dok radim? (Šta mi daje energiju? Kada to radim isključim se i vreme leti)

U čemu sam dobar/a? (Za šta me prijatelji pitaju za pomoć, traže savet, za šta dobijam pohvale, šta je to u čemu sam na dosadašnjim poslovima bio/la najuspešniji/a)

Da li ono u čemu uživam i znam da radim može biti izvor prihoda?

(Na koje sve načine biste mogli da unovčite svoja znanja i veštine. Pitajte iste prijatelje da li bi oni platili neku od ovih usluga koju im sada pružate prijateljski)

Odabir ideje i kreiranje spektra mogućnosti

Stigli ste do trenutka kada je potrebno da se odlučite za jednu ideju kojoj ćete se temeljnije posvetiti.

Napravite spisak ključnih reči koje su vam ‘odzvunile’ radeći prethodne vežbe. Na primer - životinje, cveće, deca, frilens, kopirajting, ekologija, putovanja, koučing, fitnes. Vaša ključna reč može biti i konkretna radna pozicija / zanimanje kojim biste želeli da se bavite.

Iz ovog spiska, odaberite jednu radnu temu, ona koja vas najviše privlači da je istražite i SVE ostalo stavite po strani. Razmislite još jednom kakav osećaj imate kada mislite o tome i krenite da pravite vaš **spektar mogućnosti** počevši od pitanja – Šta sve mogu da uradim kako bi ova poslovna ideja zaživela?

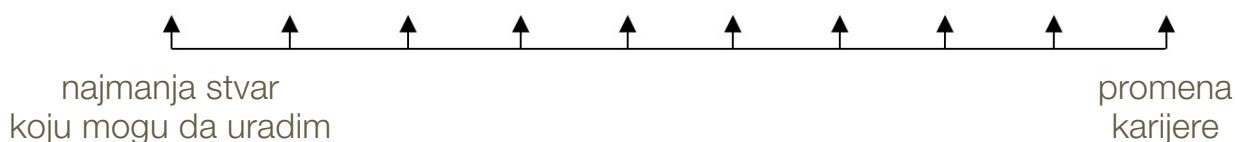
Evo kako da kreirate spektar: Zapitajte se – Koji je moj krajnji cilj sa ovom idejom, šta želim da postignem i gde da budem, zapravo kako izgleda ta krajnja tačka na spektru kada sam konačno promenio/la karijeru - šta tada radim? Odgovor na ovo pitanje postavljate na kraj spektra.

Zatim se zapitajte: Koji je to najmanji mogući način da nešto uradim sa ovom temom? Ovaj odgovor upišite na sam početak spektra.

Vaš početak pravljenja spektra treba da izgleda ovako:

SPEKTAR MOGUĆNOSTI

RADNA TEMA



Kada ste postavili početnu i krajnju tačku na spektru mogućnosti, preostaje vam da krenete na ovo uzbudljivo putovanje jer sada imate odgovore na dva najvažnija pitanja, odakle krećem i gde želim da budem. Popunite sve delove spektra koji se nalaze između i krenite! Jer akcija stvara motivaciju i obrnuto.

Srećno!

*Verujem da vam je ova e knjiga bila zanimljiva i korisna.
Ukoliko želite da radite sa mnom na svojoj promeni karijere,
pogledajte na [mom sajtu](#) kako to izgleda i izaberite način.*

Mila Muškinja

