

RADNI LIST: Pretvori odbijanje u priliku

Ovaj radni list je dizajniran da ti pomogne da se nosiš sa odbijanjem i da ga transformišes u priliku za rast.

Deo 1: RAZUMEVANJE TVOJE REAKCIJE NA ODBIJANJE (A-B-C Model)

Ljudska psiha ne reaguje na događaj, već na interpretaciju tog događaja.



A - Aktivirajući događaj

Priseti se poslednje situacije kada si doživeo/la odbijanje za posao, praksu ili nešto drugo.

Opiši događaj:



C - Ponašanja/Emocije

Kako si se osećao/la povodom toga i kako si se ponašao/la?

Emocije (npr. tuga, stid, beznađežnost, anksioznost):

Ponašanja (npr. povlačenje, odustajanje od daljih prijava, preterana analiza):



B - Uverenja

Kakve misli su ti se javile? Kakvo značenje to ima za tebe?

Misli/Uverenja (npr. "Nisam dovoljno dobar/dobra", "Nikad neću naći posao", "Svi drugi su bolji od mene", "Nešto ozbiljno nije u redu sa mnom"):

Deo 2: ŠTA JE POD TVOJOM KONTROLOM?



Razmisli o tome šta je pod tvojom kontrolom kada se suočiš sa odbijanjem.

Nije pod tvojom kontrolom:

- ☐ Sistem
- ☐ Dužina procesa selekcije
- ☐ Tržište
- ☐ Odluka HR-a
- ☐ Drugi kandidati
- ☐ Koliko će trajati potraga za poslom
- ☐ Odgovor od kompanije

Jeste pod tvojom kontrolom:

- ☐ Misli
- ☐ Osećanja
- ☐ Ponašanje
- ☐ Pisanje CV-a
- ☐ Prijave
- ☐ Istraživanje više platformi
- ☐ Priprema

Deo 3: GDE POČINJE PROMENA? (MENJANJE UVERENJA)



Promena kreće od menjanja uverenja.

Rigidna uverenja stvaraju nezdrave emocije i disfunkcionalna ponašanja.

Postavi sebi sledeća pitanja u vezi sa tim uverenjima (B):

Da li je misao koju si zapisao/la 100% tačna?

☐ DA

☐ NE

Šta biste rekli prijatelju da on to misli?

Napišite savet koji biste dali:

Šta bi bila realnija, uravnoteženija misao?

Napišite novu, uravnoteženu misao:



Deo 4: MINI PLAN AKCIJE



Kreiraj svoj mini plan akcije za sledeće odbijanje.

Navedi 3 stvari koje ćeš uraditi, a koje su pod tvojom kontrolom, u slučaju odbijenice:

Navedi 1 stvar koju ćeš uraditi za sebe i za svoj mentalni reset:

Deo 5: TVOJA GLAVNA REČENICA



Koja je tvoja glavna rečenica sada kada te odbiju?

(Primer Nikoline Novaković: "Njihov gubitak što su me odbili!")

Moja glavna rečenica je: