

ДОБРА РАБОТА MK

www.dobrarabota.mk | Година 1 | Број 7 | Декември 2010



Во соработка со



www.globalhr.mk

ПРИЛОГ НА ШПИЦ ЗА ПОЛЕСНО ВРАБОТУВАЊЕ

КОНФЛИКТНИ СИТУАЦИИ



Една од дефинициите за конфликт објаснува дека конфликтот претставува „битка, натпревар помеѓу спротивставени сили, несогласување и антагонизам помеѓу желбите, инстинктите и моралот, религиските или етички идеали“. Всушност конфликтот настанува кога двајца или повеќе луѓе или групи не се согласуваат бидејќи нивните потреби, желби, цели или вредности се разликуваат. Тоа доведува до повредени чувства, лутина, повредено его и лоша комуникација. Друга дефиниција објаснува дека конфликтот настанува онаму каде што вредностите, ставовите и мислењата се контрадикторни по природа и сеуште не е дојдено до согласност меѓу нив. Може да настане:

1. Во нас, кога не живееме во склад со своите вредности.
2. Кога нашите вредности и мислења се под закана.
3. Од непријатност која ја предизвикува стравот од непознато.

Позитивен и негативен конфликт

Иако дефиницијата и нашите чувства кон терминот конфликт се претежно негативни, конфликтот сепак не секогаш е деструктивен. Начинот на кој се справуваме со конфликтот е најчесто факторот кој одредува каков ќе биде неговиот исход, како ќе се чувствуваме во врска со него и во врска со луѓето кои се инволвирани во конфликтот. Во табелата во продолжение се наведени разликите помеѓу позитивниот и негативниот конфликт.

ПОЗИТИВЕН КОНФЛИКТ	НЕГАТИВЕН КОНФЛИКТ
<ul style="list-style-type: none"> ▶ Расчистува важни теми ▶ Доведува до решение на проблемите ▶ Ги инволвира сите во решавањето на проблемите ▶ Доведува до добра комуникација ▶ Ослободува емоции, стрес и напнатост на позитивен начин ▶ Им помага на луѓето да научат повеќе работи еден за друг и да соработуваат ▶ Го развива меѓусебното разбирање и вештините 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Го одвлекува вниманието од други активности ▶ Наштетува на атмосферата во тимот или на индивидуата ▶ Ги сепарира луѓето и ја отежнува соработката ▶ Прави луѓето и групите да се фокусираат на разликите помеѓу нив ▶ Води до штетно однесување, карање и навредување

СОДРЖИНА

Семоќен мобилен телефон

Времињата, кога телефонскиот апарат се користеше исклучиво за телефонирање се дефинитивно зад нас.

2 стр.

10 Совети за поефикасно учење на странски јазик

1. Поставете си реални очекувања; 2. Распределете го времето за учење; 3. Активно применувајте го јазикот.

3 стр.

Најдобрата работа на светот

Во В. Британија е објавен конкурс за работно место опишано од работодавачот како „најдобрата работа на светот“.

3 стр.

Дали ја сакате Вашата работа?

Дали сте вознемирени од самата помисла да одите на работа?

4 стр.

Што е менаџмент со време?

Во модерниот свет, најчеста појава е да имате работи да завршите, а да немате доволно време за тоа.

4 стр.

Најпоставувани прашања на интервју за работа на англиски јазик

Во последно време регрутирите во Македонија поставуваат прашања на англиски јазик за да го проверат вашето познавање на јазикот. Дипломите не се доказ дека навистина го знаете англискиот јазик и дека може да работите во средина која бара активно користење на јазикот. Бидете подготвени за следниве прашања:

- ▶ What are your strenghts and weaknesses?
- ▶ What makes you different from the others?
- ▶ How can you contribute to the

further growth of the company?

- ▶ If you can change something about yourself, what would you change and why?
- ▶ Why are you intrested in this company?
- ▶ How are you spending your spare time?
- ▶ Tell me about a situation when you were working on a problem that you couldn't solve. How did you handle the situation?
- ▶ Have you ever come across a difficult problem to solve, and how did you handle the situation?

- ▶ What makes you angry?
- ▶ Do you consider yourself successful?
- ▶ What was the most challenging situation or task you've ever faced?
- ▶ What do you read? Which books are you reading at the moment?
- ▶ What are you most proud of, that I should know about?
- ▶ What did you like the most about your previous job? What were the things that you didn't like?

Вежбајте и бидете подготвени за прашања на англиски јазик за време на интервју за работа. ☺



НУДИТЕ РАБОТА?

БАРАТЕ РАБОТА?

dobrarabota.mk

Вашето место за полесно вработување

О Б У К И

CS Global

Тел.: (0)2 3290 540;
(0)2 3290 544;

GLOBAL training@csglobal.com.mk

06-07.12.2010

Тим и тимска работа

09-10.12.2010

Емоционална интелигенција
на работно место

11-12.12.2010

Вистински избор на кадар

13.12.2010

Управување со време
(Time management)

15.12.2010

Обука за деловен асистент

17.12.2010

Управување со време
(Time management)

18-19.12.2010

Обука за кариера

20.12.2010

Управување со човечки ресурси
основно ниво

23-24.12.2010

Ефективна комуникација
при продажба**РЕКЛАМИРАЈТЕ
ГИ ВАШИТЕ
ОБУКИ ОВДЕ**

СЕМОЌЕН МОБИЛЕН ТЕЛЕФОН

► Сè повеќе луѓе, како приватно така и деловно, ги користат своите мобилни телефони за најразлични цели. Како последица на незапирливиот технички прогрес, мобилниот телефон веќе подолго време ја има улогата на семоќен медиски придружник, без кого веќе и не се може. ◀◀



Времињата, кога телефонскиот апарат се користеше исклучиво за телефонирање се дефинитивно зад нас. Мобилниот телефон како сечиј мобилен комуникациски другар блика со својата функционалност, која далеку ја надминува основната намена на еден телефон. Според анкетата на Здружението за информатичко стопанство, телекомуникации и нови медиуми „Битком“, кое анкетираше околу 1000 граѓани постари од десет години, 48 милиони корисници испраќаат смс-пораки, 29 милиони фотографираат со нивните мобилки, а пак над 16 милиони слушаат музика преку својот мобилен апарат.

Тинејџерите се луѓе по смс-пораки

Притоа, доаѓа до поместување на тежиштата. Сè повеќе корисници посегнуваат по дополнителните функции на мобилниот телефон. Ако во изминатата година 55 отсто од корисниците преку својот мобилен телефон праќаа смс-пораки, нивниот удел во меѓувреме се искачи на 78 отсто. Ако лани 40 отсто фотографираа со својот мобилен телефон, денес веќе 48 отсто ја користат опцијата за фотографирање. Ако во 2008 година секој петти корисник слушаше музика на мобилен телефон, сега оваа функција ја фаворизираат 27 отсто од корисниците. Во одредени сегменти мажите и жените значително се разликуваат во поглед на корисничкото однесување. Мажите многу повеќе го искористуваат потенци-

јалот на малите телефони. Кај повеќето функции корисничкиот удел на мажите е скоро двапати поголем од оној на жените. 19 отсто од мажите, а пак само осум отсто од женските корисници се служат опцијата e-mail. Скоро секој четврти маж гледа видео-клипови, додека пак само 13 отсто од дамите го прават тоа. Мажите и жените во иста мера го користат мобилниот телефон како камера или пак за испраќање смс-пораки, пред сè кога се работи за оние помладите. Во возрастната група меѓу 10-17 години, младите дами се дури и во блага предност.

Повозрасните лица стапнуваат на непознатата територија

Евидентен е јазот на користење меѓу помладите и повозрасните генерации. Повозрасните лица користат мобилен телефон пред сè за телефонирање, а секој втор корисник над 60 години користи дополнителни функции, како на пример симнување информации или пак праќање и примање текстурални пораки. Секој втор маж и секоја трета жена од оваа возрастна група ја користи смс-функцијата. Според „Битком“, подготвеноста за користење дополнителни функции покрај телефонирањето, и натаму расте кај сите возрасни групи. И деловната употреба е доста застапена. Секој шести сопственик на мобилен телефон ги синхронизира термините или контактите со мобилниот апарат. Секој седми сурфа на интернет. ◊

Справување со емоциите на работното место



Секој вработен во одреден период од својата кариера се соочува со разлутен шеф кој постојано Ве прекопува пред останатите, колега кој постојано Ви „оди по нерви“, караница со партнерот која неможе да Ве остави рамнодушни и прави да се расплачете пред сите на Вашето работно место. Иако емоциите и реакциите се вообичаени како одговор на стресните ситуации, доколку им дозволите на емоциите да Ве надвладаат на работното место, ќе го добиете вистинскиот рецепт за кариерен неуспех. Емоционалните испади на работното место сериозно ќе ја расипат сликата за Вас како професионалец, но и самите работни задачи кои ќе треба да ги извршите притоа, ќе дадат очајни резултати.

Справувањето со емоции на работното место би било доста тешко, доколку не го завршите поголемиот дел од справување-

то дома. И најситните проблеми со членовите на Вашето семејство, ако ги оставите нерешени, лесно ќе излезат на виделина додека ги вршите секојдневните работни задачи и ќе Ве направат неподготвени да се соочите со професионалното опкружување. Најдобриот пристап за справување со емоциите на работното место е едноставен: заборавете ги се додека не се вратите дома! Но ако ова не се покаже како вистинско решение и сè уште се чувствувате фрустрирани, почнете да пишувате дневник или пак листа на проблеми кои сакате да ги решите во следната слободна прилика.

Доколку Вашите емоции на работа се предизвикани од Вашиот надреден, колега или клиент, проценете дали можете да ги изразите Вашите чувства професионално. На пример, доколку сте навредени од критиките на Вашиот надреден, размислете

пред да ги изразите своите чувства. Ако не сте во состојба да одговорите на критиките конструктивно и професионално, побарајте „тајм-аут“ и закажете краток состанок со надредениот подоцна, за да можете да размислите повеќе за пораката која сакал шефот да ви ја „пренесе“ и како Вие ќе одговорите на истата.

Негативните емоции влијат врз концентрацијата, начинот на размислување и перформансот при извршувањето на задачите. Практикувајте лесни јога вежби, релаксација, длабоко дишење и опуштање на мускулите додека сте сами во канцеларија или на друго приватно место додека сте на работа. Овие едноставни вежби ќе Ви помогнат да ги разбирате своите мисли и да ги оставите „на страна“ емоциите додека работите, и целосно да се посветите на своите обврски. ◊

БРЕНДИРАН РОКОВНИК

со *Вашата*
ФИРМА!



- Колор пластифицирана корица со препознатлив имиџ од вашата фирма/организација
- 120 страници во 2 бои
- Коричен со метална спирала
- Двојазичен МК-ENG

Информации:

koma@koma.com.mk | 02 / 30 90 950

10 СОВЕТИ за поефикасно учење на странски јазик

1. *Поставете си реални очекувања*

Нормално е понекогаш да се чувствувате непријатно на часовите по јазични курсеви. Она што е всушност во фокусот на таквите курсеви е начинот на комуникација. Во процесот на учење на некој јазик вообичаени се грешките и непознавањето на одредени зборови или фрази, кои се сметаат за негативни индикатори во други курсеви. Мора да го прифатите фактот дека нема да разберете сè. Треба да запаметите дека во почетокот увото и мозокот се навикнуваат на тоа како звучи и каков ритам има јазикот. Иако нема да разбирате многу, ќе се воодушевите од тоа кога ќе почнете да ја сфаќате смислата на она што се зборува.

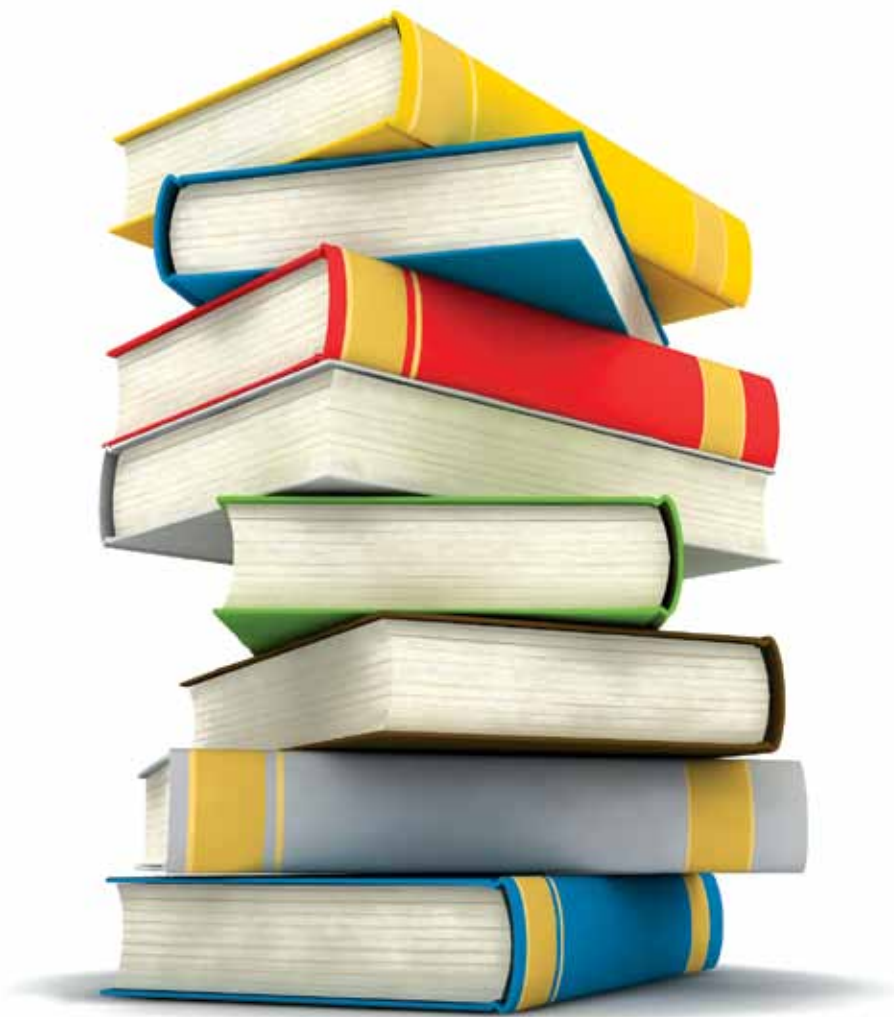
2. *Распределете го времето за учење*

Истражувањата покажуваат дека оние кои учат јазик многу поефективно го постигнуваат тоа кога учат почесто, но во пократки периоди. Пробајте да учите секој ден кога ќе можете и по неколку пати на ден. Исто така постојат и такви периоди во денот кога работите нешто друго, а во исто време да си ги повторувате зборовите, на пример додека доручкувате, повторете си ја азбуката додека се туширате, бројте чекори додека одите, кажете го сè она што ќе го видите по пат. Секако дека постојат такви периоди во денот каде ќе можете барем малку да одвоите време за да го примените јазикот.

3. *Активно применувајте го јазикот*

Кога и да сте во можност говорете на глас, не во себе. Кажувајте зборови на глас, читајте текстови на глас, вежбајте го изговорот. Одговорите на вежбите пишувајте ги наместо само да ги погледнете. За јазикот да го пренесете од ниво на размислување до говор ви треба многу пракса.

Продолжува во наредниот број на Добра работа...



Најдобрата работа на светот

Најдобрата работа на светот



Во Велика Британија е објавен конкурс за работно место опишано од работодавачот како „најдобрата работа на светот“. Станува збор за работно место дегустатор на пиво и без сомневање се пријавиле многу уживатели на пиво. Ова работно место било многу популарно во далечното минато, па една голема лондонска продавница за алкохолни пијалоци го враќа во живот. Дегустаторот би требало да го проверува квалитетот на пивото низ пабовите и кафулињата широм Лондон. Професија која постои од далечната 1683 година, се смета дека е

од големо значење за здравјето и сигурноста на корисниците доколку претходно се провери алкохолниот пијалок.

Малком Бал, раководител на компанијата Велингтон објавил дека оваа компанија одлучила повторно да вработува како некогаш во минатото, дегустатори за различни алкохолни пијалоци и да го оценува нивниот квалитет.

Иако звучи примамливо, оваа модерна верзија ќе вклучува повеќе одговорности од таа во минатото, изјави Малком Бал. Нашиот дегустатор ќе биде најдобриот амбасадор за храна и пијалоци во регионот.

Од идеалниот кандидат се очекува да покаже големо знаење за локалните, националните и меѓународните пива како и голема страст кон пивото.

Оваа работа не се плаќа, но очигледно е дека има предности и очекуваме дека ќе се јават стотици заинтересирани кандидати изјавил Бал на крајот.

Сите пријавени кандидати кои ги исполнуваат условите за овој необичен конкурс, ќе се оценуваат со слепо пробување на пиво и на тој начин ќе биде избран победникот. ☺

ИНТЕНЗИВНИ КУРСЕВИ:

- Бизнис англиски
- Англиски за угостители
- Англиски за вработени
- Деловна комуникација и кореспонденција на германски јазик
- Учење во странство (Британија, Германија, Италија)
- Англиски за HR професионалци
- Англиски за правници
- Македонски за странци

* Можност за индивидуална настава

Сите видови преводи (англиски, германски, шпански, италијански, француски, руски, албански, грчки, шведски, холандски и многу други)

www.csglobal.com.mk

Контакт тел: 32 90 540 и 32 90 544

languages@csglobal.com.mk
translation@csglobal.com.mk

Be part
of the
business
world

Дали ја сакате Вашата работа?

Дали сте вознемирени од самата помисла да одите на работа? Дали платата е единствената причина која ве врзува со работното место, а се останато поврзано со работата ви е одбивно? Доколку е тоа случај, можеби треба да почнете да барате друга работа. Не би бил Вашиот живот исполнет, доколку не правите нешто што одговара на вашите способности и карактер. Ако работата Ве прави да се чувствувате непријатно и нервозно, проценете повторно дали одговара на Вашите барања. Доколку сте комуникативна личност, позиција во продажниот сектор е вистинската за Вас. Всушност, било која работна позиција која овозможува остварување контакти со други луѓе, би можела да одговара на Вашиот тип на личност. Интеракцијата со потрошувачите и колегите е Вашата најсилна страна. Доколку сте тивки и повлечени - тешко дека ќе успеете во продажниот сектор. Добри сте со бројки? Тогаш сметководството е областа која

“Do what you love to do and give it your very best. If you don't love what you're doing and you can't give it your best, get out of it. Life is too short. You'll be an old man before you know it.”

Ви „лежи“. Запознајте се подобио самите и најдете работа која ќе одговара на Вашите вештини. Нема перфектна работа, но ако Ви е одбивно сè што е поврзано со Вашата работа, можноста да потфрлите во извршувањето на задачите е очигледна. Вообичаено е секоја работа да има и добри и лоши страни, но за да бидат

оправдани лошите страни, треба да уживате во поголемиот дел од тоа што го работите. Вистинската работа за Вас е таа која што ќе ја сакате до тој степен, да ги игнорирате активностите кои Ве прават незадоволни. На пример: се „ежите“ кога треба да чистите, но уживате во готвењето - работата како готвач Ве исполнува и покрај тоа што морате да го расчитите нередот кој ќе го оставите, бидејќи имате можност да готвите секој ден.

Стресот на работното место може да го скрати Вашиот живот и да предизвика болест. Доколку работата Ве исполнува и уживате додека ги извршувате задачите и активностите, ќе имате подолг и посрекен живот.

Убаво размислете за Вашата кариера: дали чувствувате дека не сте доволно подготвени и обучени за тоа што го правите и притоа не постигнете ама баш ништо? Тоа не е вистинската работа за Вас! Животот е многу поубав кога работата што ја работиме ни носи и пари и задоволство. ☺



Што е менаџмент со време?



Во модерниот бизнис свет, најчеста појава е да имате еден куп работи да завршите, а да немате доволно време за тоа. Во овие случаи, важно е да се поседуваат добри техники за менаџирање со време за да се остварат целите во дадените рокови.

Голем број на луѓе не успеваат да ги завршат своите работни задачи, бидејќи се обидуваат да ги земат сите работи во свои раце, за што се и самите виновни. Без разлика дали се работи за обид да се импресионираат менаџерите или пак колегите, или да се демонстрираат одредени вештини, пренатрупаноста на обврски влијае врз квалитетот на резултатите.

Главната филозофија на менаџментот со време е концентрирање на времето и трудот на мал број на задачи, а не сите работи да се направат одеднаш.

Од голема помош е едноставна листа на работи кои треба да ги направите, од кои ќе ги изберете оние кои се приоритетни и ќе се посветите на

нив. Голема улога игра и способноста да кажете „НЕ“ кога ви делегираат задачи за кои сметате дека нема да имате доволно време. Тие кои што ви делегирале одредена задача ќе ја ценат искреноста и лесно ќе препознаат дека преоптовареноста ќе донесе слаби резултати.

На почетокот на секој ден пожелно е да ги разгледате обврските кои ќе ги имате во текот на денот и притоа да поставите приоритети за поважните задачи. Оние кои и не се итни, можат да се остават за подоцна. Така на крајот од денот ќе се чувствувате задоволни бидејќи поважните задачи сте ги извршиле добро.

Доброто управување со време подразбира поставување на цели кои се остварливи. Кога вработениот има некоја замислена цел или амбиција, лесно може да го организира своето време, како и ресурсите и да ги насочи кон остварување на таа цел во дадениот рок. Важно е поставените цели секогаш да се достижни, бидејќи нереалните амбиции ќе предизвикаат опаѓање на моралот, ентузијазмот и продуктивноста кога целта не е постигната. Одвојте неколку минути наутро за да си поставите цели за во тековниот ден или недела и потоа насочете се кон нивно остварување. ☺

Уредува тимот на редакција Global HR www.csglobal.com.mk | Дизајн и подготовка: www.koma.com.mk

Бидете информирани и образовани —
читајте **Global HR™** www.globalhr.mk



Global
HR
www.globalhr.mk