

Raport Rozwoju

Morning Star 2014-07-18

Poniższy Raport Rozwojowy przedstawia kandydatowi:
Wyniki z wypełnionego kwestionariusza MTQ48
Sugestie dotyczące własnego rozwoju

Podsumowanie

Morning Star 2014-07-18

OGÓLNA ODPORNOŚĆ PSYCHICZNA

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

POCZUCIE WPŁYWU

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

UMIEJĘTNOŚĆ ZARZĄDZANIA EMOCJAMI

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

POCZUCIE WPŁYWU NA WŁASNE ŻYCIE

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

ZAANGAŻOWANIE

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

WYZWANIE

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

PEWNOŚĆ SIEBIE

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

WIARA WE WŁASNE UMIEJĘTNOŚCI

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

PEWNOŚĆ SIEBIE W RELACJACH INTERPERSONALNYCH

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Raport Rozwoju Morning Star

W jaki sposób korzystać z tego raportu:

Raport ten został wygenerowany wyłącznie na podstawie informacji uzyskanych z wypełnionego przez Ciebie kwestionariusza. Ponieważ powstał on w oparciu tylko o jedno źródło informacji, należy pamiętać o istnieniu również innych źródeł informacji, świadczących o Twojej odporności psychicznej. Raport należy interpretować właśnie w tym szerszym kontekście.

Celem raportu jest przekazanie komentarza dotyczącego Twojej odporności psychicznej. Komentarz powstaje poprzez porównanie wyników osoby badanej z wynikami reprezentatywnej grupy osób wybranych z populacji.

Najlepszym sposobem na zwiększenie korzyści płynących z tego raportu jest:

- Podejście do raportu z otwartym umysłem.
 - Uważne rozważenie zawartości.
 - Uwzględnienie informacji świadczących o odporności psychicznej z innych źródeł. Przykładowo, możesz porozmawiać o wynikach ze swoim trenerem, czy psychologiem lub inną dla siebie ważną osobą.
 - Raport stanowi dobry punkt wyjścia do głębokiej dyskusji.
 - Dlatego też możesz zaakceptować raport w całości, jego wybrany fragment lub też całkowicie się z nim nie zgodzić.
- Ponieważ żaden kwestionariusz nie jest nieomylny, możesz stwierdzić, że przedstawiony tutaj raport nie odzwierciedla w pełni Twojej odporności psychicznej. Jest to całkowicie zrozumiałe! Raport ten jednak powinien ukazać opis wybranego aspektu Twojej interakcji z otoczeniem.

Zaprezentowane tutaj wyniki odnoszą się do danego okresu w Twoim życiu i mogą ulegać zmianom. Twoja odporność psychiczna może zostać zwiększona na wiele sposobów. W raporcie tym można znaleźć sugestie dotyczące sposobu rozwinięcia pewnych aspektów odporności psychicznej, w przypadku zaistnienia takiej potrzeby. Zostały one zaprezentowane w następujących sekcjach: Umiejętność radzenia sobie z wyzwaniami, Poczucie wpływu na własne życie, Zaangażowanie oraz Pewność siebie. Ich celem jest przedstawienie Ci pewnych propozycji. Ponieważ możesz znać wiele innych sposobów na rozwinięcie swoich umiejętności, najlepiej użyć ich w połączeniu z pomysłami zawartymi w tym raporcie.

Odporność psychiczna

Jest to zdolność człowieka do radzenia sobie z wyzwaniami, trudnościami i presją. Determinuje ona nasz sposób reagowania na stres.

Jest również głównym czynnikiem umożliwiającym osiągnięcie szczytowej formy i najlepszych wyników.

OGÓLNA ODPORNOŚĆ PSYCHICZNA

1 2 **3** 4 5 6 7 8 9 10

Możesz mieć problem z radzeniem sobie w stresujących i stanowiących wyzwanie sytuacjach oraz odczuwać brak wiary we własne możliwości. Możesz mieć również trudności w przyjmowaniu krytyki pod własnym adresem, wyolbrzymiając otrzymane uwagi krytyczne. Cechuje Cię zbyt wysoki krytycyzm wobec własnej osoby. Możesz wycofywać się z niektórych sytuacji, z obawy, że nie zakończą się one sukcesem.

Zdarza Ci się nie mówić tego, co myślisz nawet, jeśli jesteś przekonany, co do słuszności swoich poglądów. Możesz czuć się niezręcznie w grupie i możesz obawiać się spotkań w większym gronie.

W zetknięciu z problemami oraz trudnymi sytuacjami, możesz odczuwać zdenerwowanie i poczucie zagrożenia. W obawie przed porażką, możesz unikać sytuacji będących dla Ciebie wyzwaniem, nie wykorzystując tym samym wszystkich możliwości do własnego rozwoju. Czasami nadmiernie się przejmujesz, wyolbrzymiając zaistniałe problemy. Niespodziewane wydarzenia tj. pogoda, której nie lubisz, niesprzyjający ci kibice czy strój który ci nie pasuje, mogą zupełnie wytrącić Cię z równowagi o pozbawić energii do działania i w konsekwencji osiągnięcia sukcesu. Warto nauczyć się oddzielać rzeczy ma które masz wpływ od rzeczy na które wpływu nie masz lub jest on minimalny. Pozwoli ci to na skupienie się wyłącznie na tym co przybliży cię do sukcesu. I pozwoli uwierzyć we własne możliwości.

POCZUCIE WPŁYWU

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Jesteś osobą, która w większości sytuacji czuje, że kontroluje własne życie, chociaż czasami stwierdza, że to wydarzenia przejmują kontrolę.

Kiedy masz jasno określony cel, pracujesz efektywnie przez długi czas, ale od czasu do czasu odczuwasz blokadę. Jest to całkowicie naturalne zjawisko! Wyzwaniem dla Ciebie jest zachowanie odpowiednich proporcji pomiędzy ciężkimi treningami a odpoczynkiem. Zazwyczaj oznacza to po prostu, że jesteś wyczerpany i potrzebujesz odpoczynku. Warto wtedy pomyśleć o relaksacji czy odnowie biologicznej.

Sugestie dotyczące rozwoju:

- Pamiętaj - niepowodzenia są naturalnym elementem rozwoju. Masz prawo do błędów, ucz się na nich i wyciągaj dla siebie wnioski.
- Warto analizować wybrane niepowodzenia, aby zidentyfikować, co było ich przyczyną po to, aby następnym razem nie popełnić tych samych błędów. Wyciągnij z tego naukę na przyszłość – co teraz zrobiłbyś inaczej?
- Warto zrobić sobie przerwę w celu "doładowania baterii". Znajdź dla siebie takie sposoby czy techniki, które pomogą ci się zrelaksować i nabrać sił do realizacji kolejnych wyzwań. Umów się na odnowę biologiczną, zadbaj o siebie.
- Nie bój się rozmawiać o problemach czy wątpliwościach jakie masz ze swoim trenerem, czy partnerami z zespołu, mów o swoich wątpliwościach, proś o pomoc, jeśli czujesz, że byłaby ci ona potrzebna – zgodnie z powiedzeniem "dziel się wyzwaniami i problemami!"

Poczucie wpływu na własne życie

1 2 **3** 4 5 6 7 8 9 10

Nie do końca wierzysz w to, że to co robisz ma sens, że ma przybliżyć cię do realizacji twoich celów. Czasami uważasz, że to tylko pozorny wpływ. Nie potrafisz dostrzec rzeczy na które masz wpływ i na które nie masz wpływu. Wydaje ci się często, że to inne osoby czy niespodziewane sytuacje decydują o twoim życiu sportowym i nie tylko.

Sugestie rozwojowe:

- Zastanów się nad tym na co masz realny wpływ, wypisz sobie wszystkie rzeczy, sytuacje, które zależą od ciebie. Co możesz sam zmienić czy zrobić żeby móc zrealizować swój cel/cele.
- Naucz się oddzielać rzeczy na które masz wpływ od tych z którymi nic nie możesz zrobić, np. pogada której nie lubisz, zmiana godziny startu, zmiana trenera w trakcie sezonu i inne. Skup się wyłącznie na tym co sam możesz zrobić, na co masz rzeczywisty wpływ.

Umiejętność zarządzania emocjami.

1 2 3 4 **5** 6 7 8 9 10

Czasami przejmujesz się pewnymi aspektami swojego życia, ale zazwyczaj nie robisz tego w przesadny sposób. Pomimo, iż najczęściej jesteś osobą spokojną, opanowaną i skupioną, to czasami możesz mieć trudności z kontrolowaniem swoich emocji i poddawać się ich wpływowi. Nie pozwól żeby emocje kierowały twoimi działaniami!

Sugestie dotyczące rozwoju:

- Stosuj techniki wizualizacji, aby zobaczyć siebie jako osobę powodującą istotne zmiany wokół siebie, mającą wpływ na własne życie
- Warto powtarzać sobie przez cały czas, że to co robisz naprawdę ma znaczenie.
- Zastanów się na co naprawdę masz wpływ, a na co zupełnie nie, co może być przez Ciebie kontrolowane, a tym, co pozostaje pod Twoim wpływem oraz tym, co jest zupełnie poza Twoją kontrolą. Nie zajmuj się tym na co nie masz wpływu, co jest poza twoją kontrolą. Szkoda twojego czasu i twojej energii.
- Jeśli poczujesz silny stres spróbuj wprowadzić do swojego treningu techniki relaksacji, techniki oddechowe, takie które będą zgodne z twoim temperamentem, z tym co lubisz, np. jogę, medytację, techniki Silvy czy inne. Może spróbuj znaleźć kogoś kto ci w tym pomoże.

ZAANGAŻOWANIE

1 2 **3** 4 5 6 7 8 9 10

Możesz dość łatwo poddawać się i odpuszczać trudniejsze zadania i mieć trudności z wprowadzaniem nowych metod i ćwiczeń do swojego treningu, zwłaszcza, gdy napotkasz trudności. Przystajesz się angażować w zadania i wkładać w nie wysiłek, jeśli tylko uznasz, że napotkane przeszkody są nie do pokonania. Możesz mieć trudności ze wzbudzeniem w sobie zaangażowania do zadań, których nie lubisz lub nie widzisz sensu ich wykonywać (nie masz do nich przekonania)

Sugestie dotyczące rozwoju:

- Określ lub przypomnij sobie, co zazwyczaj najbardziej cię motywuje, jakie cele masz przed sobą, po co to wszystko robisz, a następnie zaplanuj sobie krok po kroku zadania do zrealizowania.
- Gdy pojawi się przed tobą nowe zadanie czy trudne ćwiczenie, spokojnie przemyśl co masz zrobić, poświęć trochę czasu na jego analizę i zastanowienie się nad sposobem jego realizacji. Dobrze jeśli będziesz mógł porozmawiać na ten temat ze swoim trenerem, partnerem czy z innymi członkami twojego zespołu.
- Pamiętaj, aby ustalać sobie cele, które są: sprecyzowane, mierzalne, ambitne, ale i realistyczne oraz określone w czasie.
- Staraj się optymistycznie podchodzić do wykonywanych przez siebie zadań. Jest dużo prawdy w starym powiedzeniu: "Jeśli myślisz, że dasz radę to dasz radę. Jeśli myślisz, że sobie nie poradzisz, to sobie nie poradzisz. Możesz wykorzystać, np.; analizę "pola sił", aby określić przeszkody na drodze do osiągnięcia sukcesu oraz sposób poradzenia sobie z nimi.
- Czasem warto poprosić o pomoc osoby, które są dla ciebie ważne, mogą być twoimi autorytetami. Może podpowiedzą coś, co pozwoli ci uwierzyć w to, że realizacja tych zadań jest możliwa choć w tym momencie wydaje się trudna.
- Bądź wytrwały. Jeśli czujesz, że brakuje Ci sił i cierpliwości, zrób sobie małą przerwę, pozwalającą na zdystansowanie się od problemu, aby móc ponownie do niego wrócić, z większą energią i chęcią.

WYZWANIE

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

Możesz odczuwać dyskomfort w sytuacjach, stanowiących dla Ciebie wyzwanie. Czujesz się niepewnie w niestabilnym otoczeniu oraz starasz się, jeśli jest to tylko możliwe, ograniczać pojawiające się zmiany, których nie lubisz. Lubisz kiedy masz precyzyjnie i jasno określone zadania i ustalone priorytety. Zdecydowanie preferujesz przewidywalne zadania, do których możesz się wcześniej przygotować. Długo przystosowujesz się do zmian, trudno cię do nich przekonać.

Sugestie dotyczące rozwoju:

- Kiedy jest to tylko możliwe skorzystaj z okazji spróbowania czegoś nowego – stwarzaj okazje do zmian, odejmuj próby małych zmian, wprowadzanych krok po kroku. Im częściej będziesz uczestnikiem zmiany, tym więcej korzyści możesz odnieść dla siebie. Pamiętaj, że zmiany choć trudne są nieuniknione i to dzięki nim stajesz się lepszym zawodnikiem.
- Znajdź czas na zastanowienie się nad tym, co dzieje się dookoła Ciebie. Zmiany są nieuniknione. Postaraj się je zrozumieć – czym się charakteryzują, jakie korzyści mogą przynieść dla twojego sportowego rozwoju.
- Podziel swoją pracę na mniejsze części, tak aby były one łatwiejsze do opanowania i zrealizowania. Planuj realizację metodą małych kroków, co pozwoli ci stopniowo zmieniać swoje nawyki i uwierzyć w swoje możliwości. Pomoże Ci to również w lepszym zaplanowaniu nowych zadań.
- Spróbuj wprowadzić w swój tryb przygotować techniki relaksacyjne, tj. ćwiczenia oddechowe, progresywna relaksacja mięśni, joga lub inne, zgodne z twoim temperamentem i potrzebami w danym momencie.
- Spróbuj wyczyścić swój umysł i wyeliminuj ze swojego słownictwa takie słowa jak „muszę”, „udało się”, „powinienem”, „nigdy”
- Rozmawiaj, mów o swoich odczuciach. Znajdź ludzi, z którymi będziesz mógł porozmawiać o tym co czujesz, osoby, które były w podobnej sytuacji do ciebie, może byłych sportowców? Zapytaj – jak sobie radzili w podobnych sytuacjach. To może pomóc ci zobaczyć rzeczy z innej perspektywy.

PEWNOŚĆ SIEBIE

1 2 **3** 4 5 6 7 8 9 10

Nie jesteś osobą pewną siebie i brak Ci wiary we własne możliwości.

Posiadasz umiejętności, masz zdolności ale nie potrafisz ich wykorzystać, co w konsekwencji może powodować, że nie będziesz osiągać zamierzonych celów i unikać nowych wyzwań. Najprawdopodobniej będziesz wykonywać wszystkie ćwiczenia i założenia treningowe zgodnie z planem stworzonym dla Ciebie przez trenera, ale będzie Cię to kosztować bardzo dużo energii.

Trudno Ci mówić o problemach jakie pojawiają się w trakcie realizacji zadań, co może oznaczać, iż wykonana praca nie będzie przynosiła zamierzonych efektów, może też być dla Ciebie mało satysfakcjonująca. Często może się zdarzać, że czekasz aż zostanie Ci powiedziane co masz robić, zamiast podejmować własne inicjatywy.

Sugestie rozwojowe:

- Świadomie staraj się budować poczucie własnej wartości - doceniaj pochwały, uwierz w dobre słowa. Naucz się sam chwalić się za dobrze wykonane zadania, za dobry trening. Ustal sam dla siebie system małych nagród za dobrze wykonane zadania.
- Nie bój się zadawać pytania, tak byś lepiej rozumiał co się dzieje w Twoim otoczeniu, czego od Ciebie oczekuje trener, zarząd czy inne osoby zaangażowane w realizację sportowych celów. Jeśli nie jesteś przekonany do wprowadzanych w Twoje życie zmian i nie rozumiesz na czym one polegają, nie bój się pytać.
- Uwierz w swoją wartość w zespole – wskaż te Twoje zasoby, które dla Twojego zespołu są wartością, które wskazują na Twoją wartość jako członka zespołu. Co według dajesz swojemu zespołowi? Za co Cię ludzie doceniają?
- Dziel się swoimi pomysłami i sugestiami ze swoim trenerem czy zespołem nawet jeśli wydaje Ci się, że nie mają one znaczenia. Być może będą uznane za wartościowe i pomogą w osiągnięciu przez Ciebie lub Twój zespół założonych celów. Zrób to mimo obaw jakie posiadasz.
- Nie unikaj działań integracyjnych, pozwoli Ci to lepiej poznać swój zespół i stać się jego ważną częścią.

Wiara we własne umiejętności

1 2 3 **4** 5 6 7 8 9 10

Uważasz, że wykonanie większości zadań jest możliwe. Jednak czasami nie potrafisz sobie poradzić z wyzwaniami, mimo że masz ku temu odpowiedni potencjał. Zazwyczaj wierzysz, że wszystko zakończy się pomyślnie, chociaż czasami Twój nadmierny samokrytycyzm powoduje, że zaczynasz się zbytnio koncentrować na możliwościach popełnienia przez siebie błędów.

Pewność siebie w relacjach interpersonalnych

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Możesz mieć kłopot z zaangażowaniem się w pracę zespołową oraz wycofywać się z dyskusji, nawet w sytuacji, gdy jesteś przekonany o słuszności swoich poglądów. Zazwyczaj nie wykazujesz chęci bycia liderem, nie bierzesz na siebie odpowiedzialności w momentach trudnych. Preferujesz rolę osoby trzymającej się z boku, nie zabierającej głosu, nie dzieląc się swoimi pomysłami, czego konsekwencją może być to, że Twoje pomysły nie będą w pełni docenione i zaakceptowane przez innych. Możesz mieć kłopot w mówieniu o swoich wątpliwościach czy obawach związanych z planowaniem treningów, wyznaczaniem celów i ich realizacją, co w konsekwencji może doprowadzić do niezrozumienia ze swoim trenerem i brakiem postępów i sukcesów.

Notatki

AQR

01244 572050

www.aqrinternational.co.uk