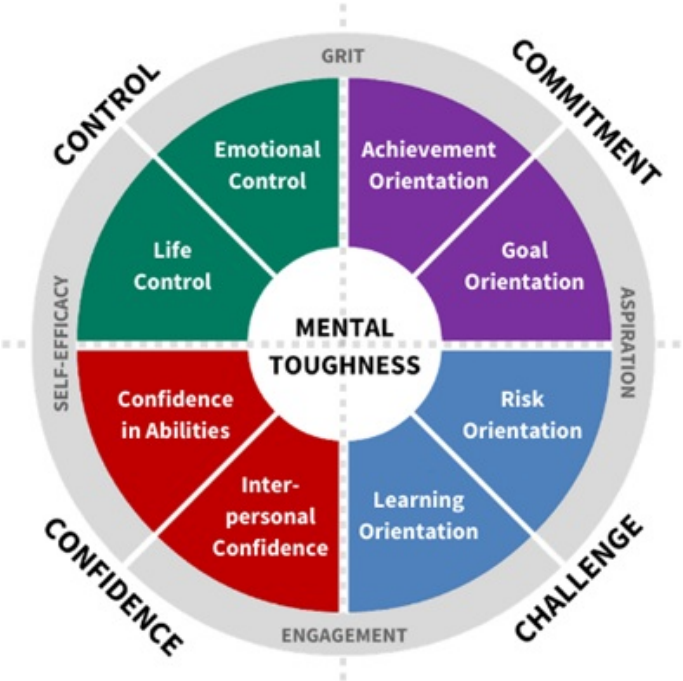
MTQPlus

Raport Rozwoju

Sample

Completion Date: 2018-02-14



Poniższy Raport Rozwojowy przedstawia kandydatowi:

Wyniki z wypełnionego kwestionariusza
Sugestie dotyczące własnego rozwoju

Podsumowanie

OGÓLNA ODPORNOść PSYCHICZNA	1 2 **3** 4 5 6 7 8 9 10
KONTROLA	1 2 3 **4** 5 6 7 8 9 10
Kontrola emocji	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
Zorientowanie na Osiąganie Celów	1 2 **3** 4 5 6 7 8 9 10
Zorientowanie na Ukończenie Zadania	1 2 **3** 4 5 6 7 8 9 10
WYZWANIE	1 2 **3** 4 5 6 7 8 9 10
Podejmowanie Ryzyka	1 2 3 **4** 5 6 7 8 9 10
Nauka przez Własne Doświadczenie	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

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 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 informacji zwrotnej na temat Twojej odporności psychicznej. Wnioski jakie znajdują się w informacji zwrotnej powstają na podstawie porównania 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.
- Uwzględnienie informacji świadczących o odporności psychicznej z innych źródeł. Przykładowo, możesz zechcieć przedyskutować wyniki ze swoim menedżerem, osobą oceniającą, przyjacielem lub członkiem rodziny. Raport ten stanowi dobry punkt wyjścia do przyjrzenia się sobie, do pogłebionej dyskusji i refleksji.
- Dlatego też możesz zaakceptować raport w całości, lub wybrany jego fragment, jak też całkowicie się z nim nie zgodzić. Żaden kwestionariusz nie jest nieomylny i możesz czuć, że ten raport nie obrazuje twojej odporności psychicznej. Może on jednak zapewnić Ci wgląd w Twój sposób wchodzenia w interakcje z otaczającym światem.

Zaprezentowane tutaj wyniki odnoszą się do danego okresu w Twoim życiu i mogą ulegać zmianom. Możesz rozwijać swoją odporność psychiczną na wiele sposobów. W raporcie tym można znaleźć sugestie dotyczące sposobów rozwijania pewnych aspektów odporności psychicznej w przypadku zaistnienia takiej potrzeby.

tWnioski zostały zaprezentowane w następujących obszarach: 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

Odporność Psychiczna jest cechą osobowości, która w pewnym stopniu decyduje o tym, jak pojedyńcze osoby zachowują się pod wpływem stresu, w obliczu presji, możliwości i wyzwań. Może odgrywać znaczącą rolę w określaniu, jak dana osoba radzi sobie ze stresem, a także być kluczowym czynnikiem umożliwiającym osobom i organizacjom osiąganie ich maksymalnych możliowści.

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 przejawiać brak wiary we własne możliwości. Może Ci być trudno radzić sobie z krytyką i prawdopodobnie zbytnio bierzesz do siebie komentarze innych.

Cechuje Cię zbyt wysoki krytycyzm wobec własnej osoby. Możesz wycofywać się z niektórych sytuacji, z obawy, że nie zakończą się one sukcesem. Być może zbyt szybko przypisujesz innym sukcesy, równocześnie bierzesz na siebie winy za błędy!

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 mogą zupełnie wytrącić Cię z równowagi.

KONTROLA

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. Twoje poczucie wpływu na własne życie może zostać zachwiane, gdy pod wpływem presji dosięgnie Cię poczucie bezradności.

Raczej dobrze radzisz sobie z lękiem pod wpływem stresu i presji, ale możesz czasami ujawniać ten lęk innym.

W miejscu pracy możesz pracować efektywnie przez długi czas, ale od czasu do czasu odczuwasz blokadę. Jest to całkowicie naturalne zjawisko! Wyzwaniem dla Ciebie jest zachowanie odpowiednich proporcji. Zazwyczaj oznacza to po prostu, że jesteś wyczerpany i potrzebujesz przerwy.

Kontrola emocji

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

Możesz przejmować się pewnymi aspektami swojego życia, ale zazwyczaj nie robisz tego w przesadzony sposób.

Czasami jesteś w stanie dostosować swoje reakcje emocjonalne do różnych sytuacji i ukryć swoje zdenerwowanie.

Zazwyczaj potrafisz się opanować ale czasami możesz mieć trudności z kontrolowaniem swoich emocji.

Sugestie dotyczące rozwoju:

- Wyobraź sobie, że to Ty bierzesz ster w swoje ręce, wpływasz na sytuację.. Jak się zachowujesz? Zwróć uwagę na mowę ciała i to co się z Tobą dzieje w takiej sytuacji.
- Warto powtarzać sobie przez cały czas, że to co robisz naprawdę ma znaczenie.
- Rozpoznaj co jesteś w stanie kontrolować, czyli co zależy tylko od Ciebie, na co masz wpływ, a co jest zupełnie poza Tobą. Nie staraj się kontrolować tego co jest poza Twoim zasięgiem, na co nie masz wpływu. Nie warto poświęcać się sprawom na które nie mamy wpływu.
- W efektywnej walce ze stresem mogą Ci pomóc techniki relaksacyjne takie jak np. ćwiczenia oddechowe, spacer, joga, progresywna relaksacja mięśni.
- Daj sobie przestrzeń na zebranie swoich myśli i uczuć. Zrób to w samotności lub tylko w obecności kogoś bliskiego. Dopiero potem zabierz się za rozwiązywanie trudnych sytuacji.
- Spróbuj techniki „kontrolowanego rozproszenia”. Zrób coś, co naprawdę lubisz robić przez krótki czas, poczym wróć do mniej przyjemnej sytuacji od której zrobiłeś sobie przerwę. Na przykład, pobaw się ze swoim zwierzakiem lub posłuchaj ulubionej muzyki.
- Wykorzystuj swój "dialog wewnętrzny" aby pracować z własnymi myślami.

Poczucie wpływu na własne życie

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

"Możesz nie do końca być przekonany, że to co robisz rzeczywiście ma realne przełożenie na Twoje życie. Możesz uważać, że jesteś skazany na to, co przyniesie los. Uważasz, że to, co robisz, nie ma znaczenia."

Rzadko czujesz, że masz wpływ na to co dzieje się dookoła i możesz czuć, że to, co robisz, i tak nie ma większego znaczenia. Być może wolisz podejmować się jednej rzeczy na raz niż wykonywać kilka zadań jednocześnie.

Przeszkody i niepowodzenia mogą sprawić, że przerwiesz zadanie. Może Ci być ciężko sobie radzić z zaistniałą sytuacją przez jakiś czas.

Sugestie dotyczące rozwoju:

- Warto spróbować spojrzeć na siebie w bardziej pozytywny sposób. Zidentyfikuj przynajmniej 5 rzeczy, w których odniosłeś sukces. Przeanalizuj je tak, aby dowiedzieć się, co spowodowało, że odniosłeś sukces – i wykorzystać tę wiedzę w przyszłości.
- Zidentyfikuj proste i ważne zadania, które są osiągalne i wykonaj je! Na przykład pod koniec każdego dnia ustal proste zadanie na następny dzień… i zrób to!! Następnie podnieś poprzeczkę, wybierjąc sobie trudniejsze zadanie albo zwiększając zakres zadań.
- Gdy zostaniesz poproszony o wykonanie kilku zadań, poświęć czas na ich uszeregowanie według priorytetów (według ważności) i radzenie sobie z nimi pojedynczo. Jeśli możesz, zacznij od najłatwiejszego.
- Spróbuj zastosować techniki pozytywnego myślenia, np. unikaj używania w głowie słów „ale”, „może” lub „jeśli”. Możesz być miło zaskoczony, jak zmienia to nasz sposób podejścia do zadań.
- Zidentyfikuj czynniki, na które naprawdę możesz mieć wpływ i te, które są poza Twoją kontrolą.
- Przyjrzyj się innym osobom – w pracy oraz poza nią – które odnoszą sukcesy i zidentyfikuj ich działania w celu późniejszego wykorzystania niektórych z ich zachowań w swoim życiu. Jest to bardzo ważny sposób własnego rozwoju – często innym udaje się odnieść sukces nie dlatego, że są bardziej utalentowani, ale dlatego, że mają odpowiednie do tego nastawienie i upór.
- Zaplanuj powierzone Ci zadania – najlepiej dzieląc je na mniejsze, łatwiejsze do wykonania części. Na samym początku możesz poprosić kogoś o pomoc w tym zakresie.

ZAANGAŻOWANIE

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

Możesz dość łatwo odrywać się od powierzonych zadań i mieć trudności z realizacją projektu, zwłaszcza, gdy napotkasz trudności. Możesz przestawać się angażować w zadanie i wkładać w nie wysiłek, jeśli tylko uznasz, że napotkane przeszkody są nie do pokonania. Możesz mieć trudności z zaangażowaniem się w mniej interesujące Cię zadań.

Zorientowanie na Osiąganie Celów

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

Często możesz czuć się onieśmielony presją, jaką może przynieść dążenie do celu. Podejmując się zadań i czynności, możesz mieć dobre pojęcie o tym, jaki będzie pomyślny wynik, ale możesz też zbyt łatwo wizualizować problemy związane z osiągnięciem celu i konsekwencjami nieosiągnięcia celu.

Dążenie do celu może Cię zdemotywować, zwłaszcza jeśli uważasz, że potrzebujesz wsparcia lub cel jest nie do osiągnięcia. Łatwiej Ci jest wyliczyć powody dlaczego cel stanowi wyzwanie niż jak go można osiągnąć.

Może być to szczególnie trudne w przypadku dążenia do więcej niż jednego celu - wówczas ustalenie priorytetów w zakresie czasu i zasobów może powodować utrudnienia.

Sugestie dotyczące rozwoju:

- Zidentyfikuj, co tak naprawdę Cię interesuje i motywuje, a następnie upewnij się, że uwzględnisz to przy planowaniu zadania.
- Gdy zostaniesz poproszony o zrobienie czegoś, wpierw przeanalizuj zadanie i określ, jak je osiągnąć. Zastosuj sprawdzone narzędzia i techniki rozwiązywania problemów (5 x dlaczego', SWOT, Mapy Myśli, itp.)
- Zawsze wyznaczaj sobie konkretne, mierzalne, osiągalne, realistyczne i określone w czasie cele.
- Staraj się być optymistą. Stare powiedzenie zawiera wiele prawdy: „Jeśli myślisz, że się uda, to się uda. Jeśli uważasz, że się nie uda, to się nie uda".
- Poproś innych - przyjaciół, współpracowników, menedżerów itp. - o pomoc i wsparcie.
- Zastosuj ćwiczenia z wizualizacji. Wyobraź sobie jak wygląda osiągnięcie sukcesu. Jak się z tym czujesz? Dla wielu jasne określenie celu jest źródłem motywacji i bodźcem do działania.
- Podziel ostateczny cel na łatwiejsze do osiągnięcia działania (np. mini - cele, które prowadzą do osiągnięcia celu końcowego). Wówczas cel ostateczny może wydawać się bardziej osiągalny.

Zorientowanie na Ukończenie Zadania

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

Zazwyczaj łatwiej niż inni możesz odpuszczać lub poddawać się, wykonując zadania i podejmując działania, szczególnie w przypadku niepowodzeń lub dość wysokiego poziomu presji.

Ciężko Ci się koncentrować przez dłuższy okres. Możesz odczuwać zmęczenie po umiarkowanym wysiłku.

Masz poczucie, że to co robisz nie ma większego znaczenia i nie widzisz sensu w wykonywanej pracy.

Osiąganie samo w sobie raczej nie jest Twoim źródłem saysfakcji.

Sugestie dotyczące rozwoju:

- Określ co tak naprawdę Cię interesuje i jest dla Ciebie źródłem motywacji i postaraj się wdrożyć to w planowanie zadania.
- Gdy zostaniesz poproszony o zrobienie czegoś, wpierw przeanalizuj zadanie i określ, jak to osiągnąć. Zastosuj sprawdzone narzędzia i techniki rozwiązywania problemów (5 x TAK', SWOT, mindmapping, itp.)
- Zawsze wyznaczaj sobie sprecyzowane, mierzalne, osiągalne, realistyczne i określone w czasie cele.
- Staraj się być optymistą. Stare powiedzenie zawiera wiele prawdy: „Jeśli myślisz, że się uda, to się uda. Jeśli uważasz, że nie uda, to się nie uda".
- Poproś innych - przyjaciół, współpracowników, menedżerów itp. - o pomoc i wsparcie.
- Nie poddawaj się za wcześnie. Nabierz dystansu do zadania poczym spróbuj ponownie się na nim skupić.
- Zastosuj ćwiczenia wizualizacji i wyobraź sobie jak wygląda osiągnięcie sukcesu. Jak się z tym czujesz? Wyobraź sobie swoje działania i zaplanuj co masz zrobić krok po kroku.
- Zaadoptuj techniki i narzędzia pozytywnego myślenia.

WYZWANIE

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

Możesz odczuwać dyskomfort w sytuacjach, stanowiących dla Ciebie wyzwanie. Czasem duże wyzwania mogą Cię przytłaczać i możesz mieć poczucie, że nie dasz rady, a nie, że jest to okazja do wykazania się. W rzeczywistości możesz całkowicie unikać wyzwań, które wydają Ci się być ponad Twoje siły.

Czujesz się niepewnie w niestabilnym otoczeniu oraz starasz się, jeśli jest to tylko możliwe, ograniczać pojawiające się zmiany.

Lubisz pracę z jasno określonymi zadaniami i w takim środowisku zawodowym jesteś w stanie najlepiej wywiązywać się z obowiązków.

Zdecydowanie preferujesz przewidywalne środowisko pracy, czego konsekwencją może być bardzo długie przystosowywanie się do nieoczekiwanych zmian.

Wysoki i utrzymujący się poziom presji i wyzwań może okazać się dla Ciebie trudny i może powodować obniżenie Twojej wydajnośći w konsekwencji wpływając negatywnie na Twoje interakcje z otoczeniem.

Życie i praca rzadko są całkowicie przewidywalne. Zmiany mają miejsce, a nieoczekiwane wyzwania są czymś normalnym w życiu każdego z nas. Pożytecznym może okazać się dla Ciebie opracowanie i stosowanie narzędzi, technik i podejść, które pozwolą Ci skutecznie sobie radzić z trudnościami jakie niesie nam życie.

Podejmowanie Ryzyka

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

Jesteś osobą, która w niektórych sytuacjach będzie umiała sobie poradzić z wyzwaniami, zmianami i różnorodnością, zwłaszcza gdy sytuacje te dostarczają Ci nowych i różnorodnych doświadczeń. Jednocześnie doceniasz znaczną stabilność w swoim życiu prywatnym i zawodowym.

Zbyt wiele zmian i niepowodzeń może cię zniechęcić i spowodować, że wycofasz się do swojej strefy komfortu.

Przyjmujesz, że może istnieć lepszy sposób wykonywania czegoś i czasami otwierasz się na wypróbowanie nowych metod działania ale również widzisz sens w pozostawieniu rzeczy takimi jakie są. Wierzysz, że ta sama sytuacja może przedstawiać szanse i zagrożenia.

Sugestie dotyczące rozwoju:

- Warto przyjąć założenie, że wszystkie wyzwania przed którymi stajemy, mogą przyczynić się do naszego rozwoju osobistego. Stając przed kolejnym wyzwaniem, rozważ uważnie, w jaki sposób może ono pomóc Ci w pełni wykorzystać swój potencjał.
- W celu lepszej organizacji czasu i własnych zasobów, zastanów się nad wykorzystaniem w swojej pracy nowych narzędzi i technik służących do lepszego zarządzania swoim czasem.
- W sytuacji, gdy w Twojej pracy mają miejsce nagłe zmiany możesz poprosić inną osobą o pomoc w zaplanowaniu Twojej pracy i ustaleniu priorytetów.
- Umieść wyzwania, z którymi się mierzysz, w szerszej perspektywie. Jeśli zostaniesz poproszony o zrobienie czegoś, co wydaje Ci się ponad Twoje siły i możliwości, sprawdź, czy innym, o podobnych lub mniejszych umiejętnościach niż Ty, to się udało.
- Przejrzyj swoje cele i zadania, aby sprawdzić, czy są realistyczne i osiągalne. Czy naprawdę masz zasoby, których potrzebujesz by je osiągniąć? Jeśli polegasz na innych, w jakim stopniu są oni niezawodni? Czy wymagania jakie stawiasz wobec innych są uzasadnione w każdych okolicznościach?
- Rozwiń swoje umiejętności prowadzenia rozmów coachingowych oraz umiejętnego delegowania zadań, tak by było Ci łatwiej zrealizować powierzone zadania w sposób zaplanowany i zorganizowany.
- Warto przyjrzeć się pracy zespołowej i stale ją rozwijać, by lepiej wykorzystać zasoby i możliwości zespołu oraz właściwie ustawić priorytety.
- Regularnie sprawdzaj swoje osiągnięcia i dokonania - czy Twoje cele są nadal osiągalne? Czy zaczynasz doświadczać „wypalenia”? Co możesz zrobić, aby nabrać nowych sił do działania?

Nauka przez Własne Doświadczenie

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

Raczej dostrzegasz zagrożenia i problemy niż możliwości w doświadczeniach które stanowią wyzwanie lub przynoszą zmianę i różnorodność.

Prawdopodobnie odczuwasz dyskomfort w sytuacjach, gdzie jesteś narażony na zmiany, są trudności lub komplikacje, i gdzie coś może pójść nie tak. Wolałbyś nie robić tego ponownie. Zamiast dostrzegania pozytywnych aspektów danej sytuacji i wyciagania wniosków, może towarzyszyć Ci obawa przed podobną sytuacją.

Nagłe zmiany w Twoim rytmie działania często wytrącają Cię z równowagi i będzie Ci ciężko sobie z nimi poradzić. Obawiasz się podjęcia ryzykownych działań, martwiąc się na zapas, co się stanie, jak podejmiesz się nowego wyzwania.

Przy podjęciu nowego wyzwania, możesz popełniać mniej błędów niż osoby, które są bardziej ryzykanckie. Ale możesz wyciągnąć mniej wniosków z danego działania.

Sugestie dotyczące rozwoju:

- Pozmawiaj z innymi, którzy podjęli się wyzwania lub przeszil trudne doświadczenia - niezależnie od tego, czy zakończyły się one to sukcesem czy porażką. Czy różnią się oni tak bardzo od Ciebie? Większość przywoła pozytywne wyniki swoich działań i doświadczeń.
- Zanim podejmiesz się wyzwania , spróbuj przeprowadzić analizę SWOT - wymieniając mocne i słabe strony, szanse i zagrożenia. Omów wyniki z inną osobą. Następnie podejmij decyzję czy wykonywanie tego trudnego zadania przyniesie Ci jakieś korzyści?
- Pomyśl o umiejętnościach i zachowaniach, które chciałbyś zdobyć lub rozwinąć. Jakie doświadczenia umożliwią Ci rozwój tych cech?
- W przypadku niepowodzenia lub porażki, poświęć czas na rozważenie tego co się wydarzyło i czego się nauczyłeś - postaraj się skupić na pozytywnych stronach doświadczenia. Nawet jeśli zdecydujesz, że nie chcesz tego ponownie doświadczyć, zawsze możesz wyciągnąć dla siebie wnioski i czegoś się nauczyć.
- Wyobraź sobie, jak dana sytuacja mogłaby się potoczyć inaczej i co mogłeś zrobić, by na nią wpłynąć. Praca z wyobraźnią stwarza również okazję do nauki.
- Kiedy masz zamiar zrobić coś nowego i stanowiącego znaczące wyzwanie, zacznij od przeprowadzenia Analizy Pola Sił - co by Cię powstrzymało przed zrobieniem 'tego' i co pomoże ci 'to' zrobić. Nauka jaką wyciągniesz ze zrobienia tego może być wystarczającym bodźcem do działania.
- Spróbuj zastosować techniki pozytywnego myślenia. Na przykład unikaj używania w głowie słów „ale” lub „jeśli”. Zaskakujące jest to, w jaki sposób zmienia to nasze nastawienie i podejście do sytuacji.

PEWNOŚĆ SIEBIE

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

Jesteś osobą stosunkowo pewną siebie, demonstrującą średni poziom wiary we własne siły. Czasami może brakować Ci wiary w siebie i potrzebujesz innych by dodali Ci otuchy i wsparcia.

Zazwyczaj jesteś w stanie wywiązać się z powierzonych Ci zadań. Jednak niepowodzenia mogą wpłynąć na zmniejszenie się Twojej pewności siebie i wiary we własne możliwości. Czasami niepowodzenia mogą się odbić na innych, nie związanych ze sobą, zadaniach.

Wyzwaniem staje się wówczas odbudowanie w sobie poczucia własnej wartości.

Wiara we własne umiejetności

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

Zasadniczo masz wiarę w siebie, aby podjąć się większości zadań, ale czasami możesz nie sprostać wyzwaniom, z którymi w rzeczywistości jesteś w stanie sobie poradzić. Czasami możesz zacząć kwestionować swoje umiejętności, gdy coś pójdzie nie tak.

Zazwyczaj wierzysz, że wszystko zakończy się pomyślnie, chociaż czasami Twój nadmierny samokrytycyzm powoduje, że zaczynasz się zbytnio koncentrować na możliwościach popełnienia przez siebie błędów.

Możesz wątpić, że posiadasz wiedzę i umiejętności, które inni w Tobie widzą.

Sugestie dotyczące rozwoju:

- Świadomie doceniaj swój wysiłek włożony w osiągnięcie sukcesu i szukaj aktywnie okazji do udzielania pochwały samemu sobie.
- Jeśli masz ku temu możliwości zmień na jakiś czas swoje otoczenie zawodowe, aby podjąć nowe wyzwania, które nie są naznaczone piętnem poprzednich niepowodzeń. Aby osiągnąć sukces koniecznie poświęć czas na dokładne zaplanowanie zadań.
- Wykorzystaj siłę, jaką daje zespół, aby móc ponownie pracować na pełnych obrotach.
- Jeśli zachodzi taka potrzeba, zrób sobie przerwę na odzyskanie sił.
- Rozważ udział w szkoleniu z obszaru asertywności lub poczucia pewności siebie, aby odświeżyć swoją wiedzę o dostępnych technikach i metodach. Poszukaj wsparcia w miejscu pracy w czasie ich wdrażania.
- Zauważ kiedy rozwijasz swoją wiedzę i umiejętności. Bądź świadomy kiedy stosujesz nowo nabyte umiejętności.
- Postaraj się dostrzec uznania i pochwały innych - nie bagatelizuj tych afirmacji.

Pewność siebie w relacjach interpersonalnych

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

Zazwyczaj czujesz się dość komfortowo w grupie, ale nie zawsze jesteś w stanie powiedzieć, co myślisz. Czasami będziesz skłonny przejąć kontrolę nad sytuacją, ale w niektórych przypadkach możesz nie działać proaktywnie. Zdarza Ci się odgrywać znaczącą rolę podczas pracy z innymi ludźmi, ale możesz być zbyt wrażliwy na to, co mówią i myślą inni ludzie.

Czasami, pozwolisz innym mieć wpływ na siebie pomimo, że Twoje argumenty przeważają.

Sugestie dotyczące rozwoju:

- Wymień 5 pozytywnych rzeczy o sobie. W tym celu możesz poprosić o pomoc swojego menedżera, przyjaciela, kolegę lub członka rodziny. W chwilach stresu warto sobie te dobre rzeczy powtarzać.
- Upewnij się, że jeśli masz coś do powiedzenia, wszyscy to usłyszą.
- Warto kontrolować to, co o sobie mówimy i myślimy. Jeśli tylko wyczujesz, że masz ochotę pomyśleć o sobie w sposób negatywny, wówczas trzeba po prostu powiedzieć sobie STOP. Jest równie łatwo myśleć o sobie pozytywnie co negatywnie – trzeba tylko wyrobić sobie odpowiednie nawyki.
- Pozwól, aby inni mówili o Tobie pozytywne rzeczy.
- Nie rozpamiętuj błędów. Unikaj nadmiernego uogólniania - jeden błąd nie oznacza, że wszystko jest nie tak. Unikaj także myślenia „czarno-białego" - nie wszystkie błędy są złe. W rzeczywistości stanowią one bardzo przydatną formę informacji zwrotnej, która może pomóc w poprawie wydajności pracy.
- W kontakcie z innymi ludzmi, którzy mogą stanowić wyzwanie lub lubią dominować dyskusję, zamiast konfrontować ich bezpośrednio, zadaj pytania w stylu „dlaczego to mówisz?" lub „co skłoniło cię do takiego myślenia?"zamiast bezpośrednio podważać ich zdanie.
- Trenuj prezentowanie lub przemowę, na początku możesz wybierać bezpieczne grupy - znajomych lub współpracowników.
- Zastosuj ćwiczenia wizualizacji i wyobraź sobie jak poradziłbyś sobie w przykładowej dyskusji lub prezentacji.
- Nie martw się, że nie znasz odpowiedzi na wszystkie pytania. Nikt nie wie wszystkiego na każdy temat. Zaoferuj odpowiedź później, jak zaznajomisz się z tematem.

Komentarz/dodatkowe informacje

AQR

01244 572050

www.aqrinternational.co.uk