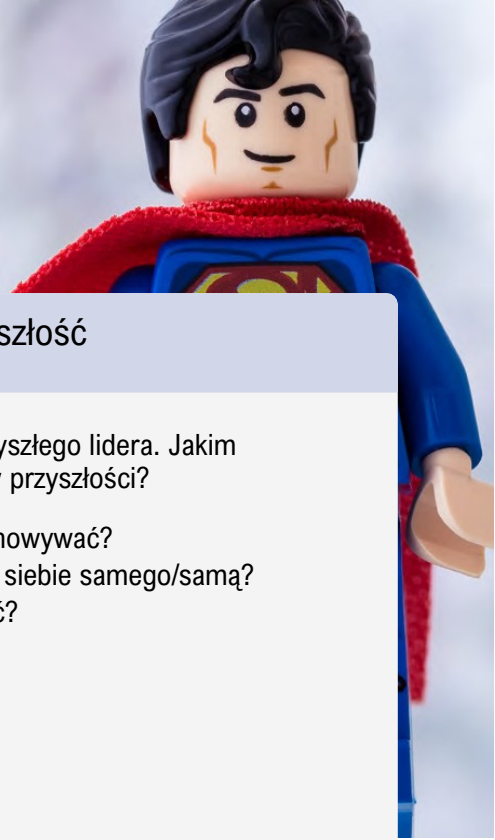




Narzędzie: Rozwój odporności dzięki poczuciu sprawczości

Rezultat: Zrozumiesz jakie masz możliwości wykorzystania swoich umiejętności do realizacji celów.
Zyskasz zdolność lepszego wykorzystania swojego potencjału.



Pozytywna przeszłość

Za jaką rzecz z przeszłości jesteś wdzięczny/a?
 Komu i w jaki sposób chcesz wyrazić wdzięczność za doświadczenia z przeszłości?
 Komu musisz wybaczyć?
 Co musisz wybaczyć sobie?

Pozytywna terażniejszość

Pomyśl o tym, co przynosi Tobie w pracy radość.
 Wybierz jedno pozytywne zadanie z codziennej pracy. Skup się całkowicie na tej czynności. Przyjrzyj się jej.
 Przeanalizuj swoje emocje, zaangażuj zmysły.
 Czy możesz przenieść to pozytywne doświadczenie na inne obszary życia?

Pozytywna przyszłość

Opisz siebie jako przyszłego lidera. Jakim chcesz być szefem w przyszłości?

- Jak chcesz się zachowywać?
- Jak chcesz widzieć siebie samego/samą?
- Jak chcesz się czuć?



Porada: Poczucie sprawczości to wewnętrzne przekonanie, które pozwala rozpocząć i utrzymać żądane działanie. Za pomocą tego narzędzia można oceniać czynniki cenione przez zespół lub kierownictwo i przygotować długoterminowy plan realizacji, zgodnie z oczekiwaniami.

Zestaw 2: Rozwój kompetencji budujących odporność firmy na sytuacje kryzysowe

