



Narzędzie: Czerpanie siły z problemów

Rezultat: Wiesz jak korzystać z własnych umiejętności do realizacji celów. Masz zdolność lepszego wykorzystania swojego potencjału.

Krok 1	Krok 2	Krok 3	Krok 4
Opis problemu	Określenie wpływu	Zidentyfikowanie u siebie problematycznych zachowań	Określenie swoich mocnych stron
<p>Z czym aktualnie masz trudności? Opisz problem poniżej. Przykład: „Jestem zestresowany/a ponieważ czuję się nieprzygotowany/a do nadchodzących negocjacji z powodu zbyt wielu obowiązków, które mam na głowie”.</p>	<p>Na które aspekty życia wpływa ten problem? Opisz ten wpływ. Przykład: „Przepracowanie bardzo źle wpływa na moje relacje rodzinne”.</p>	<p>Czy są rzeczy, na których skupiasz się za bardzo lub za mało, a które mają wpływ na to wyzwanie?</p>	<p>W jaki sposób zachowanie określone w kroku 3 można zmienić w mocną stronę? W kontekście tego problemu mogłeś/aś korzystać z tego zbyt często lub zbyt rzadko. Przykład: „Moja mocna strona, która ma wpływ na tę sytuację, to fakt, że skupiam zbyt wiele uwagi na szczegółach”.</p>



Porada: Nawet małymi krokami można nabrać rozpędu.
Zestaw 2: Rozwój kompetencji budujących odporność firmy na sytuacje kryzysowe

