



Narzędzie: Poczucie sprawczości

Narzędzie rozwoju odporności przez poczucie własnej sprawczości

Przeanalizuj 3 podane kroki i przejdź do kolejnego slajdu, który pozwoli przeanalizować konkretną sytuację.

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


Pozytywna przeszłość – krok 1

Wdzięczność za przeszłość i dobre wspomnienia.
Jaka była najważniejsza siła napędzająca twoją karierę?

Wybaczenie – pozytywne spojrzenie na przeszłość wymaga też wybaczenia sobie lub innym.

Jakie masz wobec siebie zarzuty? Co musisz sobie samej/samemu wybaczyć?
Co musisz wybaczyć innym, aby pójść dalej?


Pozytywna terażniejszość – krok 2

Uważność (*mindfulness*) – zwolnij i żyj  chwilą obecną.

Czy często wykonujesz wiele rzeczy naraz? Dlaczego?

Cieszenie się chwilą – docenianie chwili obecnej.

Jaka jest obecnie najważniejsza kwestia w twoim życiu?

Flow – przepływ to stan umysłu w którym człowiek tak się angażuje w dane zadanie, że zapomina o wszystkim innym, nie ma poczucia upływu czasu. 

Pozytywna przyszłość – krok 3

Pozytywna wizja przyszłości.
Jakie są twoje życiowe cele?

Optymistyczna wizja oczekiwanej przyszłości.
Co chciałbyś/chciałabyś osiągnąć w przyszłości?



Porada: Pracuj nad swoimi wspomnieniami i emocjami, które im towarzyszyły.

Zestaw 2: Rozwój kompetencji budujących odporność firmy na sytuacje kryzysowe

