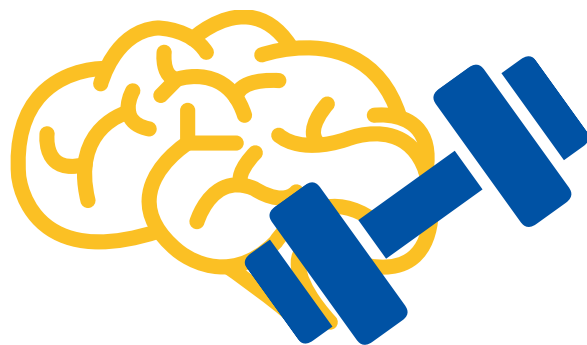


JAK ZBUDOWAĆ ODPORNOŚĆ PSYCHICZNA?



ZESTAW ĆWICZEŃ
ZBUDUJ WEWNĘTRZNĄ SIŁĘ I ODWAŻNIE
SIĘGAJ PO TO, NA CO ZASŁUGUJESZ!

IZA KREJCA-PAWSKI

Copyright © 2020

Copyright © by Izabela Krejca- Pawski, Kraków 2020

Autor: Izabela Krejca-Pawski

Tytuł: „Jak zbudować Odporność Psychiczną?”

Wydanie: I

Data: 29.12.2020 rok

IKP Szkolenia Izabela Krejca-Pawski

ul. Zakopiańska 103a/3

30-418 Kraków

www.izakrejcapawski.pl

www.ikpszkolonia.pl

email: biuro@ikpszkolonia.pl

Autorka dołożyła wszelkich starań, by zawarte w tym ebooku informacje były kompletne i rzetelne. Nie bierze jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autorka nie ponosi również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikające z wykorzystania informacji zawartych w ebooku.

Niniejsza publikacja, ani żadna jej część, nie może być kopiowana, ani w jakikolwiek inny sposób reprodukowana, powielana, ani odczytywana w środkach publicznego przekazu bez pisemnej zgody Autorki. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie ebooka na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszelkie prawa zastrzeżone.

All rights reserved.

Niniejsza publikacja ma charakter poradnika rozwojowego i w żadnym wypadku nie zastępuje pomocy terapeutycznej ani lekarskiej.

Spis treści

1 DLACZEGO BOISZ SIĘ SIĘGAĆ PO TO, NA CO ZASŁUGIJESZ?

Odkryj i pokonaj przyczynę Twoich obaw.

2 SIŁA I ODPORNOŚĆ PSYCHICZNA

Czym różnią się osoby odporne psychicznie? I jak możesz się stać jedną z nich?

3 ZAANGAŻOWANIE

Wyznaczaj ambitne cele, buduj samodyscyplinę, wytrwale doprowadzaj sprawy do końca.

4 PEWNOŚĆ SIEBIE

Uwierz w swoje kompetencje, bądź asertywny, bądź pewny siebie w relacjach z innymi.

5 WYZWANIA

Aktywnie podejmuj wyzwania, traktuj zamiany jako szanse, ucz się porażek i błędów, oswojaj swoje obawy.

6 KONTROLA I POCZUCIE WPŁYWU

Działaj w strefie wpływu, bądź sprawczy! Zapanuj nad emocjami!

7 PODSUMOWANIE

Śmiało planuj kolejne cele, stwórz plan rozwoju!



Witaj!

Co odróżnia osoby, które są skuteczne w osiągnięciu celów i odnoszą sukcesy? Siła charakteru, czyli Odporność Psychiczną!

Radzenie sobie z presją, porażkami, stresem i ciągłymi zmianami są powodem, dla którego wiele osób boi się podejmować wyzwania i realizować plany, o których skrycie marzą.

Ile razy sam odkładałeś wykonywanie zadań w nieskończoność z powodu obaw wymyślając kolejne wymówki? Ile razy odkładałeś już marzenia, plany, decyzje i cele "na później"? No właśnie!

Pewność siebie, determinacja, asertywność czy sprawczość to warunki osiągnięcia sukcesów. Umiejętność radzenia sobie z presją i zmianami jest dziś niezbędna!

Dobra wiadomość jest taka, że możesz nauczyć się radzić sobie z wyzwaniami, budując i rozwijając Twoją odporność psychiczną, która tworzy rodzaj "bariery ochronnej".

Napisałam dla Ciebie tego ebooka, aby poprzez serię ćwiczeń pomóc Ci opanować stres, pokazać, jak odważnie mierzyć się z wyzwaniami i zmianami!

Czeka Cię trening charakteru, dzięki któremu zbudujesz wewnętrzną siłę, pewność siebie i zaczniesz odważnie realizować Twoje cele! Wierzę w Ciebie!

Zaczynamy!

Iza Krejca-Pawski

Trenerka sprzedaży, autorka książek i ebooków, licencjonowany konsultant Odporności Psychiczej (Mental Toughness MTQ48)

DLaczego warto?

ODWAŻNIE SIĘGAJ PO TO, NA CO NAPRAWDĘ CIĘ STAĆ!

Kiedyś nie byłam taka pewna siebie, wątpliwości, obawy i wahania zatrzymywały mnie w miejscu. A co, jeśli się nie uda? A co, jeśli ktoś mnie skrytykuje? Co powie mój szef? Współpracownicy? Przecież „inni” tak nie robią...

Wielokrotnie też mierzyłam się z porażkami i krytycznymi opiniami. Pierwsza firma była pomyłką, należało ją zamknąć. Wróżono mi porażkę jako trenera, że nie odniosę sukcesu, że sobie nie poradzę. Pierwsza firma szkoleniowa, z którą zaczęłam współpracować nie wypłaciła mi pieniędzy. Porażek było wiele, ale ...

nauczyłam się, jak radzić sobie z presją otoczenia i robić swoje! Działanie po działaniu, krok po kroku, a nawet z porażki na porażkę nauczyłam się, jak „zbierać się” szybciej, mocniej wierzyć w siebie i sięgać "po swoje"!

Dziś jestem cenionym trenerem, autorką świetnie ocenianych książek i ebooków, od 6 lat prowadzę firmę szkoleniową i realizujemy szkolenia dla znanych i dużych firm, liderów w swoich branżach. Prywatnie również żyję tak, jak zawsze chciałam!

Kiedy odkryjesz, że masz w sobie siłę sprawczą, że Twoje działania zmieniają Twoją rzeczywistość, otoczenie i to, jaką jesteś osobą, odkrywasz zupełnie nową jakość życia!

Odporność Psychiczna jest kluczowa, ponieważ sprawia, że radzisz sobie lepiej, działasz skuteczniej i jesteś szczęśliwszy. Przejmujesz się mniej. Wyznaczasz cele i osiągasz je. I właśnie po to stworzyłam dla Ciebie ten ebook, aby pomóc Ci wejść POZIOM WYŻEJ!
Teraz CZAS NA CIEBIE!



Iza Krejca-Pawski

Moim celem jest
pomóc Ci wejść
POZIOM WYŻEJ!

Co zawiera ebook?

Ebook jest podzielony na dwie części, które wzajemnie się uzupełniają. Pierwsza część wprowadzi Cię w obszar Odporności Psychiczej. Druga część to ułożone w cztery cykle ćwiczenia rozwojowe budujące Cię wewnątrz.

PRZECZYTAJ ROZDZIAŁY 1 ORAZ 2

Dwa pierwsze rozdziały dostarczą Ci wiedzy z obszaru psychologii, kluczowej dla osiągania celów i doprowadzania spraw do końca. Zrozumiesz powody zwlekania, dowiesz się jak radzić sobie z porażkami. Poznasz także model odporności psychicznej, który wpływa na 25% Twojej skuteczności! Na podsumowanie dokonasz analizy Twojej Odporności Psychiczej.

WYKONAJ SERIĘ ĆWICZEŃ Z ROZDZIAŁÓW 3, 4, 5 ORAZ 6

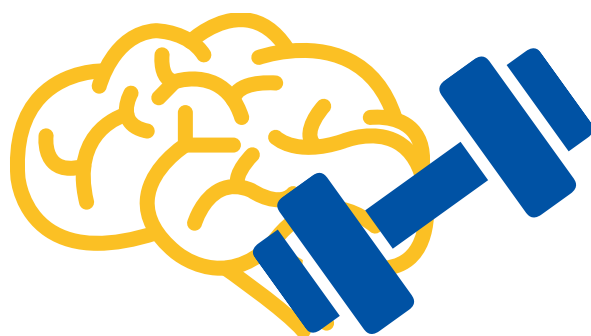
Seria ćwiczeń w czterech rozdziałach nastawiona jest na wzmacnianie 8 kluczowych cech Twojego charakteru. Rozwijając będziesz motywację do działania, pewność siebie, asertywność, samodyscyplinę, kontrolę emocji, czy odważne podejmowanie wyzwań. Z zadania na zadanie wzmocnisz się wewnątrz rozwijając odporność psychiczną!

Każde z ćwiczeń będzie Twoim wsparciem w sięganiu po to, czego pragniesz. Wyznaczając śmiały cel, krok po kroku zbudujesz barierę ochronną, która pomoże Ci doprowadzić sprawy do końca nawet pomimo naturalnych, chwilowych trudności.

Serie ćwiczeń jak i poszczególne zadania są ułożone w taki sposób, że możesz wykonywać je zarówno seria po serii, jak i powtarzać kilka razy najpierw jedną serię, a potem kolejną. Możesz także wykonywać każde ćwiczenie raz, lub zatrzymać się dłużej np. na samodyscyplinie i wykonywać dane zadanie kilka razy. Osobiście polecam Ci przejść cały trening od początku do końca, a następnie powtórzyć go. Serię wszystkich zadań polecam Ci też powtarzać regularnie, aby stale podnosić sobie poprzeczkę i utrzymywać wysoki poziom skuteczności!

Na koniec pracy z ebookiem zaplanujesz dalszą ścieżkę rozwoju, aby wejść POZIOM WYŻEJ w czterech kluczowych obszarach i podnosić skuteczność działania!

ROZDZIAŁ 1



DLACZEGO BOISZ SIĘ SIĘGAĆ PO TO, NA CO ZASŁUGUJESZ?

**ODKRYJ I POKONAJ
PRZYCZYNĘ TWOICH OBAW**

Najważniejsza osoba!

W pewnym momencie swojego życia każdy z nas staje przed decyzją, kim będzie sam dla siebie. Jaką rolę spełni w swoim życiu? Zapytam Cię więc, kim będziesz?

Czy będziesz dla siebie samego osobą, która utrudnia sobie działanie? Taką, która ciągle w sobie wątpi, która z lęku i obaw ciągle odkłada działania na później? Taką, która boi się wyrażać swoje zdanie, boi się „co inni powiedzą?” Taką, która rezygnuje z ważnych dla siebie rzeczy tylko dlatego, że pojawiają się chwilowe przeszkody? Która obwinia innych za swoje własne działania lub za ich brak? Taką, która sabotuje swoje własne pomysły i plany, tonąc w niekończących się wątpliwościach?

Czy też będziesz dla siebie osobą, która sobie pomaga i się wspiera? Która jest swoim własnym przyjacielem, która wierzy w siebie, ma marzenia, cele i kibicuje samej sobie w ich osiągnięciu? Taką, która śmiało sięga po to, czego pragnie i wytrwale dąży do ważnych dla niej celów? Taką, która ma odwagę posiadać swoje własne zdanie nawet, jeśli jest ono inne „niż wszyscy”? Taką, która akceptuje swoje mocne oraz słabe strony, zna swoje wady i zalety, ponieważ ma świadomość siebie?

Kim będziesz dla siebie? A kim jesteś dla siebie teraz?!

To jest ten moment, aby stanąć po swojej własnej stronie! Zdecyduj więc, kim będziesz! Dzisiejsze czasy są pełne presji, zmian i dużego tempa pracy. Wyzwań jest wiele! Aby im sprostać, potrzebujesz "bariery ochronnej", czyli odporności psychicznej, dzięki której porażki i stres będą po Tobie "spływać" jak po kaczce. W przeciwnym wypadku będziesz nasiąkać nieprzyjemnymi doznaniem, niczym gąbka i przeżywać je dłużej, niż ma to sens! Jesteś gotowy? Świetnie!

Odkryj i rozwijaj swoją Odporność Psychiczną i odważnie sięgaj po to, na co zasługujesz! Opanuj konstruktywne strategie myślenia i odważnie mierz się z wyzwaniami. Zbuduj wewnętrzną siłę, pewność siebie i odwagę do podejmowania działań. Poczuj dumę z siebie, wzmocnij samodyscyplinę. Wierzę, że w głębi duszy wiesz, czego pragniesz, być może brakuje Ci jeszcze wiary w siebie, aby zacząć działać. Więc jedyne, czego Ci trzeba, to wskazania odpowiednich kroków działania. Zacznijmy więc od ustalenia, jakie 3 kroki są kluczowe na drodze Twojego rozwoju!

3 kluczowe etapy Twojego rozwoju

Poznaj trzy etapy wzmocnienia swojego charakteru i zwiększania osobistej skuteczności. Są nimi: uświadomienie sobie obszarów, które teraz Cię blokują, oduczanie się Twoich szkodliwych nawyków, zachowania i sposobów myślenia, które Ci nie służą, oraz uczenie się nowych zachowań, sposobów myślenia oraz budowanie nawyków, które Ci służą. Dlaczego ważne są wszystkie trzy etapy?

Świadomość jest konieczna do tego, aby „zobaczyć”, co Cię powstrzymuje. Odkryć, co jest przyczyną problemów. Tutaj niezbędna jest zarówno wiedza, jak i obserwowanie siebie, swojego zachowania. Jak często rezygnujesz, gdy pojawia się trudność? W jakich sytuacjach powstrzymujesz się od zabrania głosu? W jakich sytuacjach odkładasz zadanie „na ostatnią chwilę”? Inaczej wciąż będziesz popełniać te same błędy - nieświadomie!

Oduczenie się szkodliwych zachowań, sposobów myślenia i nawyków¹. Jeśli do tej pory traktowałeś każdą zmianę jako zagrożenie, musisz zdecydować, że zmienisz myślenie. Jeśli ciągle się spóźniasz, tak samo! Inaczej trudno Ci będzie wyznaczać i osiągać cele!

Nauczenie się nowych zachowań lub zamiana szkodliwych na takie, które Ci służą. Możesz nauczyć się nowych sposobów myślenia w dowolnym momencie! Zmienić perspektywę. Zmienić podejście, zdanie. Zbudować nowe umiejętności. A nawet, co kluczowe, zacząć zachowywać się inaczej. Możesz nauczyć się wyznaczać cele i zbudować pewność siebie! Ty decydujesz!

Aby zwiększyć skuteczność potrzebujesz wszystkich trzech obszarów! Dlatego czeka Cię seria ćwiczeń, odkryć i eksperymentów, które pozwolą Ci rozwinąć odporność psychiczną i stać się osobą, która dba o to, co dla niej ważne! Czekaj Cię przygoda!

Pierwszym obszarem jest świadomość i dlatego to od niej zaczniesz Twoją ścieżkę rozwoju. Na początek zmierz się z asekuracyjnymi zachowaniami ochronnymi, które przyczyniają się do potęgowania obaw i obniżają pewność siebie. Oto, jak ludzie nieświadomie i nawykowo sabotują swoje działania!

"Człowiek uczy się na błędach TYLKO wtedy, kiedy WIE, że je POPEŁNIA"

- Jacek Walkiewicz

Jak sabotujemy własne działania?

Być może masz wiele planów, chęci, coś zaczynasz, ale później jakby jakaś niewidzialna bariera powstrzymywała Cię przed działaniem tak, jak chcesz. Zamiast tego zaczynasz: zwlekać, szukać wymówek, nie możesz się zebrać, jesteś "zajęty", zaczynasz wątpić w sens tego pomysłu i działania, nie możesz się wyrobić, bo ciągle "coś" Ci przeszkadza. Czas odkryć, że tą barierą jest Twój nawykowy sposób radzenia sobie z odczuwanym dyskomfortem, negatywnymi emocjami i niechcianym napięciem psychicznym!²

Unikanie jest instynktowym zachowaniem ochronnym. Chcąc "ochronić" się przed nieprzyjemnymi uczuciami z obawy przed tym, co Cię spotka, nieświadomie szukasz działań zastępczych, chociaż racjonalnie powinieneś działać, aby osiągnąć cel.

Jednak za każdym razem, gdy unikasz tego, co postrzegasz jako niewygodne czy trudne, nieświadomie wzmacniasz przekonanie, że postępujesz słusznie³. To utwierdza Cię w myśleniu, że faktycznie masz się czego obawiać! Zatem, jeszcze bardziej potęgujesz obawy, stres i lęk na przykład przed rozmową z szefem, zmianą pracy, czy chęcią ćwiczenia. Twoje myśli i odczucia podpowiadają Ci, że konfrontacja z potencjalną porażką byłaby dla Ciebie zbyt dużym wyzwaniem, mimo, iż obiektywnie możesz sobie z nim poradzić. Mechanizm ten dotyczy wielu aspektów w pracy i w życiu prywatnym.

Co więcej, nikt nie lubi być autorem swoich własnych porażek! Przykładowo, jeśli postrzegasz siebie jako osobę, która skutecznie osiąga cele, to jak wytłumaczyć, że od tygodnia nie udało Ci się wstać o 6.00? Odkrywając, że „co innego mówisz, a co innego robisz”, doświadczasz nieprzyjemnego napięcia psychicznego, zwanego dysonansem poznawczym. W swoich oczach chcesz nadal być skuteczny i zdyscyplinowany, więc trzeba jakoś pozbyć się niewygodnej porannej porażki. Dlatego nasza psychika wytwarza wiele rodzajów sprytnych mechanizmów obronnych, którym nieświadomie ulegamy.

Problem w tym, że dają one tylko chwilową ulgę "tu i teraz"⁴, często potęgując problemy w dłuższej perspektywie. Ostateczne koszty unikania i tak płacisz TY sam.

Jak więc wyjść z tego zakłętego koła zwlekania, poczucia winy i stresu? Poznaj częste zachowania asekuranckie, aby zbudować ich świadomość. Sprawdź, ile z nich dotyczy Ciebie, obserwując się przez kilka dni w codziennych sytuacjach. Oto one!

Zachowania asekuracyjne

Które zachowania ochronne są Ci bliskie?

Przyjrzyj się opisom i zaznacz, które z nich do Ciebie pasują:

NARZEKANIE, OBWINIANIE
To przrzucanie winy na inne osoby i okoliczności z pominięciem swojego wkładu. Przykładowo, narzekanie na irytujące zachowanie koleżanki, aby uniknąć swojej biernej milczącej akceptacji. Uff!

RACJONALIZACJA, WYMÓWKI,
To szukanie wytłumaczenia i usprawiedliwienia dla swoich zachowań lub ich braku. Przykładowo, dla dobrego samopoczucia sam przed sobą znajdujesz "logiczne" wytłumaczenie, dlaczego tak postąpiłeś. „Nie zrobiłem raportu, ale to nie moja wina, bo mam inne "ważne" (czytaj łatwiejsze, ciekawsze) zadania". Uff!

Inne Twoje:
.....
.....Uff!

Inne Twoje:
.....
.....Uff!

FIKSACJA
To uporczywe wykonywanie tych samych czynności, chociaż nie przynoszą one efektu. Przykład: Jestem zestresowany nowymi obowiązkami, więc uporczywie zajmuję się starymi zadaniami twierdząc, że są priorytetowe i ważniejsze. Zajmują mi dostatecznie dużo czasu, żebym nie mógł zajmować się tymi nowymi. Uff!

PERFEKCJONIZM, PROKRASTYNACJA
Dążenie do wyśrubowanych norm i odkładanie działania na później, aż będę "perfekcyjnie gotowy", czyli w praktyce często zwlekanie do ostatniej chwili. Przykład: Zwlekając z idealnym rozpoczęciem pracy do ostatniej chwili, na koniec robisz ją byle jak, poniżej Twoich możliwości, aby jak najszybciej od uciec od poczucia winy. Uff!

REGRESJA
To wycofanie się do poprzednich sposobów postępowania. Przykład: w sytuacji, kiedy zaczynając dietę warzywa Ci nie smakują, po kilku próbach wolisz ponownie wrócić fast foodów. Uff!

Świadomie wybierz nastawienie

Zachowania asekuracyjne dają Ci złudne wrażenie bycia "zajętym", "zapracowanym" i sprawiają, że tu i teraz czujesz się dobrze. Chwilowo poprawiają Ci humor. Ba! Tworzą iluzję czynienia postępów! Jednak, na poziomie faktów cały czas stoisz w miejscu, Twoje wyniki nie rosną, nic się nie zmienia, a problemy ciągle istnieją. To istota prokrastynacji.

Widzisz u siebie zachowania asekuracyjne? To sposób, w jaki aktualnie radzisz sobie ze stresem i nieprzyjemnymi dla Ciebie emocjami⁵. Dobra wiadomość jest taka, że nie jesteś sam! Te zachowania są powszechne, tak działa nasz mózg i mechanizmy nawykowe. Ważne jest jednak, aby zacząć nad nimi pracować, gdy masz już ich świadomość. To kluczowy krok, aby podnieść Twoją skuteczność!

Zrozum, to, że coś budzi dyskomfort i jest niewygodne lub wymaga od Ciebie wysiłku nie znaczy jeszcze, że jest złe. To, że trzeba wstać godzinę wcześniej nie znaczy, że jest to złe. Nie oczekuj, że wszystko co robisz musi koniecznie być miłe, łatwe, lekkie, przyjemne oraz nie wymagające żadnego wysiłku. W prawdziwym życiu nie jest to prawdą.

Warto być ze sobą szczerym i postawić sprawę jasno: wyszukiwanie wymówek, unikanie i czynności zastępcze pozwalają Ci uciekać od dyskomfortu. Wymagają też od Ciebie dużo energii i czasu, ale nie rozwiązują Twojego problemu. Nie czynь wszystkiego, co możesz, aby maksymalnie jak się da, utrudnić sobie działanie. Zastanów się, czy narzekanie, ułatwia Ci działanie, czy utrudnia? Nie rzucaj sobie sam kłód pod nogi.

Kluczowym sposobem radzenia sobie z obawami jest zmierzenie się z nimi poprzez serię wzmacniających ćwiczeń⁶. Pozwolą Ci "zaszczepić" się na lęk przed porażkami i podejmować bardziej konstruktywne działania. Robić to, co Ci służy, nawet, jeśli chwilowo jest niewygodne. Tak myślą i działają osoby Odporne Psychiczenie.

Przejmij odpowiedzialność, zdecyduj, że potraktujesz pracę z ebookiem jako trening wzmacniający Twój charakter. Zaczynaj świadomie pracować nad rozwijaniem Twojej odporności psychicznej i zdecyduj, że wykonasz wszystkie ćwiczenia w dalszej części ebooka. Dzięki temu zmienisz swój sposób myślenia ćwiczenie po ćwiczeniu!

Wykonaj ćwiczenie na następnej stronie, aby zrobić pierwszy ważny krok w Twoim rozwoju. Następnie przejdź do rozdziału o Odporności Psychicznej.

Przejmij odpowiedzialność

1. Jaką osobą jesteś dla siebie teraz? Pomagasz sobie, czy utrudniasz działanie?

2. Jaką osobą chcesz się stać?

3. Jakie działania zachowawcze i unikające stosujesz obecnie?

4. Co przestaniesz robić? Które zachowania i nawyki chcesz porzucić?

5. Co zaczniesz robić? Jakie zachowania i nawyki chcesz wypracować?

ROZDZIAŁ 2



SIŁA I ODPORNOŚĆ PSYCHICZNA

CZYM RÓŻNIĄ SIĘ OSOBY
ODPORNE PSYCHICZNIE?
I JAK MOŻESZ STAĆ SIĘ
JEDNĄ Z NICH?

Odporność psychiczna

Dlaczego niektórzy ludzie są w stanie radzić sobie w sytuacji ciągłych zmian, presji czasu i porażek znacznie lepiej niż inni? Dlaczego jedni szybko się poddają, a drudzy pomimo przeszkód, osiągają swoje cele? Dlaczego niektórzy unikają wysiłku i boją się podejmowania nowych zadań?

Decyduje o tym ich odporność psychiczna, czyli cecha osobowości⁷, która odpowiada za sposób, w jaki radzimy sobie z wyzwaniami, trudnościami i presją. Badania pokazują, że wpływa ona nawet na 25% różnicy⁸ w uzyskiwanych wynikach, decydując o tym, czy dana osoba wykorzystuje w pełni swoją wiedzę i umiejętności w obliczu presji, czy stresu.

W uproszeniu można powiedzieć, że jedne osoby są niczym kaczki. Porażki, kłopoty i problemy "spływają" po nich, a one same zdają się nimi nie przejmować. Drugie osoby, niczym gąbki, zdają się nasiąkać negatywnym emocjami i przeżywają problemy znacznie dłużej, niż potrzeba. Przy czym, obydwie osoby mogą posiadać podobny poziom wiedzy, czy doświadczenia, a mimo to ich wyniki będą różne.

Odporność psychiczna to cecha osobowości, która ma podłoże biologiczne i genetyczne. Jest mierzalna i dobrze udokumentowana w badaniach. Definiuje się ją jako zdolność człowieka do radzenia sobie z wyzwaniami, presją i trudnościami. Determinuje ona nasz sposób reagowania na stres. Jest również głównym czynnikiem umożliwiającym osiągnięcie szczytowej formy i najlepszych wyników. Opowiada ona za osobistą skuteczność i wydajność danej osoby⁹. (Clough & Strycharczyk)

Osoby na jednej stronie skali cechują się większą wrażliwością psychiczną, a na drugiej - odpornością. Co ważne, osoby o bardziej wrażliwych zachowaniach mogą wypracować nawyki myślowe zwiększające ich odporność psychiczną poprzez trening i odpowiednie ćwiczenia. Tak, aby lepiej radzić sobie w stresujących sytuacjach.

Odporność jest szczególnie ważna, ponieważ decyduje o cechach takich jak determinacja w dążeniu do celu, samodyscyplina, sprawczość, motywacja do działania pomimo przeszkód, doprowadzenie spraw do końca, składanie i dotrzymywanie obietnic, panowanie nad emocjami i asertywność. Decyduje o Twoim nastawieniu!

4 filary odporności psychicznej

Badania nad odpornością psychiczną prowadzone przez 8 lat przez profesora Petera Clougha oraz doktora Douga Strycharczyka doprowadziły do opracowania modelu Odporności Psychicznej 4C¹⁰ oraz stworzenia testu psychometrycznego badającego jej poziom o nazwie MTQ48. Test ten bada tzw. mindset, czyli nastawienie danej osoby i jej sposób myślenia pod kątem obszarów określonych w modelu 4C.

Model 4C definiuje Odporność Psychiczną jako nastawienie w 4 obszarach:



MODEL 4C

TEST MTQ48

Szczegóły przeprowadzania testu MTQ48 i sesji feedbackowej znajdziesz na ostatnich stronach.

C1: WYZWANIE (CHALLENGE)

Podejmowanie się wyzwań i Nauka na błędach i porażkach.

C2: KONTROLA (CONTROL)

Panowanie nad emocjami i Poczucie wpływu na swoje życie.

C3: PEWNOŚĆ SIEBIE (CONFIDENCE)

Wiara w siebie i Asertywność.

C4: ZAANGAŻOWANIE (COMMITMENT)

Zorientowanie na Osiągnięcie Celów oraz na Ukończenie Zadania.

Ludzie różnią się pomiędzy osobą poziomem odporności na poszczególnych skalach. Na następnej stronie znajdziesz opisy charakterystycznych zachowań zarówno dla osób wrażliwych jak i odpornych. Warto pamiętać, że większość ludzi mieści się na skali normy, posiadając zarówno obszary wrażliwe, jak i odporne.

Kluczowym czynnikiem zwiększającym odporność psychiczną danej osoby jest podejmowanie serii małych wyzwań o lekkiej (umiarkowanej) dawce stresu.¹¹ Zbyt silna dawka stresu, szczególnie długotrwałego, obniża ją. Ćwiczenia, które znajdziesz w dalszej części pomagają zwiększać odporność właśnie poprzez serię małych wyzwań. Zapoznaj się najpierw z różnicami w sposobie myślenia po stronie wrażliwej i odpornej.

Różnice w nastawieniu

WYZWANIA

Określa miarę postrzegania wyzwań i zmian: jako szansę, albo jako zagrożenie. Także jako podejście do wyników, zarówno tych dobrych jak i złych oraz wyciągnię z nich wniosków.

ODPORNOŚĆ

Napędza mnie to, skorzystam z tej szansy, to okazja! Niepowodzenia mnie motywują. Spróbuję ponownie, lepiej. Lubię się uczyć. Mam aspiracje i apetyt na więcej. Porażka jest tymczasowa.

WRAŻLIWOŚĆ

Wobec problemów czuję się nerwowo, postrzegam je jako zagrożenie. Boję się porażki, obawy, czuję niechęć do zmian. Rezygnuję, gdy pojawiają się pierwsze przeszkody. Zadowalam się najniższymi standardami, unikam wysiłku.

KONTROLA

Określa, jak radzisz sobie z złożonością zadań. Na ile kontrolujesz swoje emocje i obawy. Na ile czujesz, że masz wpływ na bieg wydarzeń.

ODPORNOŚĆ

Działam mojej strefie wpływu, skupiam się na moim udziale w sytuacji, biorę odpowiedzialność za swoje zachowanie, wyniki. Dobrze kontroluję emocje. Nie przejmuję się komentarzami innych.

WRAŻLIWOŚĆ

Wydarzenia mi się "przydarzają". Ciężko mi wykonać więcej, niż jedno zadanie na raz. Mam tendencję do zwalania "winy" za brak sukcesu na czynniki zewnętrzne. Źle reaguję na kiepskie oceny.

ZAANGAŻOWANIE

Określa Twoją zdolność do wyznaczania, planowania i realizowania celów oraz Twoją konsekwencję, determinację w działaniu.

ODPORNOŚĆ

Realizuję cel pomimo przeszkód, szukam dróg i rozwiązań. Zrobię to, co trzeba, aby osiągnąć cel. Składam obietnice i dotrzymuję obietnic. Akceptuję odpowiedzialność. Lubię cele - one definiują sukces!

WRAŻLIWOŚĆ

Rezygnuję, gdy pojawiają się pierwsze przeszkody. Cele mnie onieśmiewają. Unikam odpowiedzialności. Wykonuję absolutne minimum. Niechętnie podejmuję wysiłek. Usprawiedliwiam brak wyników.

PEWNOŚĆ SIEBIE

Określa pewność siebie w doprowadzaniu do końca trudnych zadań, wiarę w swoje możliwości oraz gotowość do obrony własnego zdania.

ODPORNOŚĆ

Wierzę w siebie, wierzę, że dam radę! Chętnie biorę udział w dyskusji, chętnie udzielam rad. Jestem pewny swoich kompetencji. Chętnie angażuję się w działania grupy. Asertywny, czasem agresywny.

WRAŻLIWOŚĆ

Martwię się, boję się, nie wierzę, że to się uda, nie dam rady. Asekuruję się, nie zadaję pytań, "żeby się nie zbłądzić". Nie wierzę w siebie. Brakuje mi pewności siebie, aby powiedzieć, co myślę. Niechętnie dyskutuję.

Źródło: opracowane na podstawie Clough & Strycharczyk¹²

25% skuteczności więcej

Czy odporność psychiczna to same plusy? I tak i nie. Odporność psychiczna nie rozwiązuje wszystkich problemów, natomiast pozwala znacznie lepiej wykorzystać umiejętności i wiedzę, które już masz, sprawiając, że szybciej się podnosisz i działasz odważniej.

Wrażliwość psychiczna może spowodować, że nawet, jeśli wiesz, jak zareagować, wycofasz się, bojąc się, że „się zbłaźnisz”. Obawa przed porażką, brak pewności siebie czy chęć unikania ryzyka sprawi, że możesz powstrzymać się od odpowiedzi, stracić okazje, czy oddawać pole innym częściej, niż jest taka potrzeba. Nawet, jeśli znasz np. techniki asertywnej komunikacji i wiesz, co powiedzieć, bo ćwiczyłeś to na szkoleniu, będziesz się bać używać ich w rozmowie z drugą osobą. Wycofasz się pomimo wiedzy.

Odporność psychiczna ma też minusy, przykładowo bardzo wysoka pewność siebie może powodować branie na siebie zbyt wielu zadań i wyręczanie innych. Przepracowywanie się. Porywanie się z przysłowiową „motyką na słońce” i ignorowanie faktów z powodu wiary, że możesz osiągnąć każdy cel. Także przecenianie swoich możliwości wpływu na innych ludzi.

Potrzebujesz takiego poziomu odporności psychicznej, który pozwala Ci osiągać ważne dla Ciebie cele. Oczywiście osobom o wysokiej odporności psychicznej jest w życiu po prostu łatwiej¹³. Mniej przeżywają trudne sytuacje. W pracy i w życiu presji oraz stresu jest dużo, porażki czy krytyki także.

ZAPAMIĘTAJ!

Odporność psychiczną buduje poddawanie się serii małych wyzwań o umiarkowanej dawce stresu. Odporność można rozwijać i budować.

Mając optymalną odporność psychiczną, radzisz sobie znacznie lepiej, szybciej wracasz do formy, szybciej odzyskujesz chęć do działania. Mając za sobą ciężki, pełen porażek dzień następnego dnia z nowym poziomem zaangażowania zabierasz się do pracy. Zamiast ciągle stosować tę samą, nieskuteczną strategię działania, szybciej uczysz się na błędach. Skupiasz się na tym, co zależy od Ciebie, poprawiasz i doskonalisz organizację pracy.

To dlatego odporność psychiczna wpływa na 25% Twojej osobistej skuteczności! Rozwiniesz ją poprzez ćwiczenia w dalszej części ebooka, wzmacniając się wewnątrz tak, aby zamiast nasiąkać każdą porażką "jak gąbka", pozwolić, by po wyciągnięciu wniosków spłynęła po Tobie niczym "po kaczcce"! Najpierw jednak obalmy jeszcze 5 częstych mitów!

5 mitów o Odporności Psychiczej

Warto jeszcze obalić 5 częstych mitów i błędnych opinii, dotyczących odporności i wrażliwości psychicznej. Oto one:

Mit 1: Ludzie Odporni Psychicznie nie mają empatii i są skupieni na sobie.

Zarówno osoby Wrażliwe jak i Odporne mogą lub nie być empatyczne, przy czym osoby Odporne Psychicznie wykazują bliższe pokrewieństwo z inteligencją emocjonalną¹⁴, ponieważ lepiej kontrolują emocje i "czują się lepiej we własnej skórze". Osoby wrażliwe bardziej ujawniają i mocniej przeżywają stany emocjonalne, natomiast Odporne mniej.

Mit 2: Każdy musi być Odporny Psychicznie. Ludzie Wrażliwi Psychicznie są słabi.

Nie! Potrzebujemy takiego poziomu Odporności, jaka jest nam potrzebna w naszym stylu życia oraz specyfice zawodu (np. strażak, chirurg, a pracownik biblioteki) Osoby o większej wrażliwości psychicznej mocniej przeżywają porażki czy stres, jednak również mocniej przeżywają pozytywne doświadczenia.

Mit 3: Odporność Psychiczna = gwarancja osiągnięcia sukcesów.

Niekoniecznie. Odporność Psychiczna znacząco ułatwia osiągnięcie sukcesów, jednak pozostaje 75% innych czynników takich jak kompetencje, predyspozycje, czy nawyki.

Mit 4: Odporność Psychiczna zależy od płci, kobiety/mężczyźni są bardziej odporni.

Nie, to stereotypy. Badania i analizy pokazują, że kobiety i mężczyźni mają podobne wzorce odporności psychicznej¹⁵.

Mit 5: Jesteś albo Odporny, albo Wrażliwy - nie ma nic pośrodku.

Nie. Skala Odporności Psychicznej składa się z 8 cech¹⁶, można więc równocześnie posiadać wysoki poziom pewności siebie i niski w obszarze kontroli emocji, czy determinacji.

ZAPAMIĘTAJ!

Podsumowując, właściwe pytanie nie brzmi "Czy jestem osobą Wrażliwą, czy Odporną?", tylko "Które obszary mam wrażliwe, a które odporne?". Pamiętaj o tym!

Pokaże Ci to wykonanie ćwiczenia na następnej stronie, gdzie przyjrzesz się swoim cechom w kontekście Odporności Psychicznej.

Jak rozwijać Odporność Psychiczną?

Masz już wiedzę i świadomość różnic w zachowaniach i nastawianiu. Znasz także zachowania ochronne. Teraz przed Tobą czas działania i wykonywania ćwiczeń.

Zapoznaj się więc z krótką instrukcją, a następnie rozpocznij pracę.

Rozdziały 3 - 6 zawierają serię ćwiczeń na każdy z 4 obszarów Odporności Psychiczej ułożone w kolejności: rozdział 3 - zaangażowanie, rozdział 4 - pewność siebie, rozdział 5 - wyzwania i rozdział 6 - kontrola i poczucie wpływu.

Każdy rozdział zawiera w sobie ćwiczenia oraz wskazówki do wykonania i przeprowadzi Cię przez cykl rozwojowy:

1

STARTER

Seria pytań pozwoli Ci określić, z czym zaczynasz, co potrzebujesz przepracować, a jakie nawyki już masz. To element budujący świadomość.

2

ĆWICZENIA NA DANY OBSZAR MODELU ODPRONOŚCI PSYCHICZNEJ

Rozwijaj i wzmacniaj dany obszar Odporności wykonując serię ćwiczeń. Każde ćwiczenie ma też krótkie wprowadzenie, oraz motywujące motto.

3

PODSUMOWANIE SERII I PONOWNNA ANALIZA

Podsumuj wnioski, postępy i oceń, jak Ci poszło. W razie potrzeby zatrzymaj się na danym ćwiczeniu dłużej lub powtórz je ponownie.

Ćwiczenia możesz wykonywać wiele razy, koncentrując się na tym, co dla Ciebie kluczowe. Możesz zacząć od dowolnego obszaru, zgodnie z Twoim kołem Odporności Psychiczej. Możesz także pójść zgodnie z planem ebooka, rozwijając każdy obszar po kolei, ćwiczenie po ćwiczeniu.

Pamiętaj jednak, że wszystkie obszary Odporności Psychiczej wzajemnie na siebie wpływają i łączą się ze sobą. Dlatego warto przepracować wszystkie.

Zacznij od samooceny Twojej Odporności Psychiczej na następnej stronie.

Na koniec po wykonaniu wszystkich ćwiczeń ponownie wrócisz do analizy i samooceny postępów w rozwijaniu Twojej Odporności Psychiczej.

Powodzenia!

"Statek w porcie jest bezpieczny, ale nie po to buduje się statki"

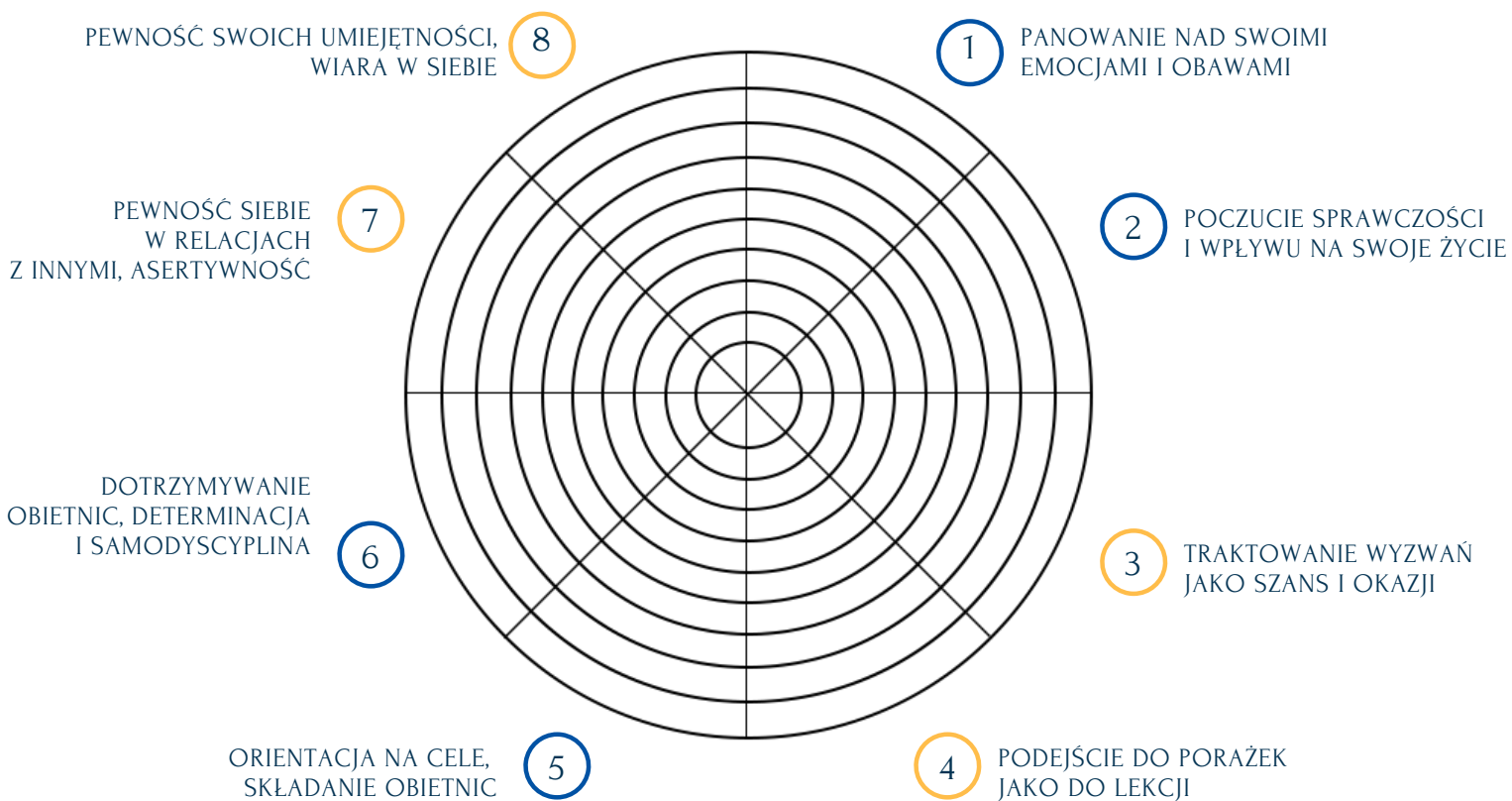
- Grace Hopper

Samocena Odporności Psychiczej

Aby zbadać faktyczny poziom Odporności Psychiczej Twojej lub zespołu, konieczne będzie wykonanie testu psychometrycznego MTQ48. Jednak możesz dokonać wstępnej samooceny i analizy, wykonując poniższe ćwiczenie. Na kole zawarte są 4 obszary Odporności Psychiczej, ułożone według jej 4 filarów: kontroli i poczucia wpływu, podejścia do wyzwań, zaangażowania oraz pewności siebie. Każdy z nich jest dodatkowo rozdzielony na dwie składowe, dając łącznie 8 cech.

Przyjrzyj się uważnie każdej z nich i zaznacz, gdzie zamieścisz swój aktualny poziom danej cechy na skali od 1 do 10? Przykładowo: w skali od 1 do 10, na ile jesteś osobą traktującą porażki jako lekcje? Dla ułatwienia wróć ponownie do opisów cech na stronie 16 i zobacz, które zachowania bardziej do Ciebie pasują. Potraktuj opisy w tabelkach jako 10 (zewnątrzna część koła - Odporność) i 1 (środek koła - Wrażliwość). Dokonaj samooceny każdej z cech i zaznacz poziom natężenia u siebie zamalowując fragmenty koła.

W skali od 1 do 10, na ile charakteryzuje Cię:



Na tej podstawie zaplanuj Twój dalszy rozwój w kolejnych rozdziałach. Na koniec wykonasz to ćwiczenie ponownie, aby móc ocenić postępy w rozwijaniu Odporności Psychiczej.

Podejmij wyzwanie!

Budowanie świadomości to ważny krok na drodze rozwoju, dlatego podsumuj Twoje wnioski po przeczytaniu dwóch pierwszych rozdziałów i wykonanej właśnie samoocenie Odporności Psychiczej. Odpowiedz na poniższe pytania.

1. Jeśli chodzi o Twoje nastawienie, jesteś bardziej "gąbką", czy "kaczką"?

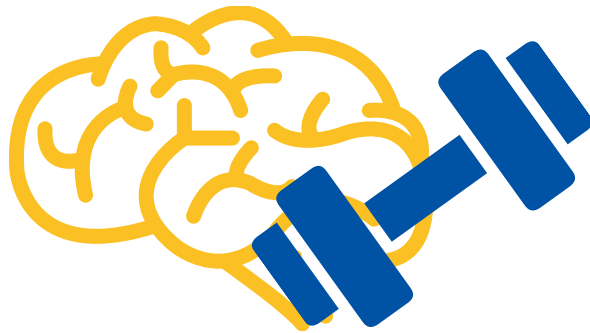
2. Które obszary odporności psychicznej z modelu 4 C to Twoje mocne strony?

3. Które obszary odporności psychicznej wymagają Twojej uwagi i wzmocnienia?

4. W jakim stopniu te obszary odporności psychicznej wpływały na Twoje wyniki?

5. Jakie korzyści przyniesie Ci rozwijanie Odporności Psychiczej?

ROZDZIAŁ 3



ZAANGAŻOWANIE

WYZNACZAJ AMBITNE CELE
BUDUJ SAMODYSCYPLINĘ
WYTRWALE DOPROWADZAJ
SPRAWY DO KOŃCA

Twój plan rozwojowy

Ta część jest dla Ciebie kluczowa, jeśli chcesz z sukcesem osiągać Twoje cele.

Przepracujesz wyznaczanie śmiałych celów oraz doprowadzanie spraw do końca, nawet pomimo przeszkód. Wzmocnisz śmiałość w sięganiu po więcej, rozwiniesz samodyscyplinę, determinację, wytrwałość i systematyczność.

Czekają Cię trzy ważne ćwiczenia wzmacniające Twoje zaangażowanie:

1

POKOCHAJ WYZNACZANIE ŚMIAŁYCH CELÓW

Naucz się świadomie i aktywnie wyznaczać ambitne cele tak, aby były dla Ciebie prawdziwym paliwem do działania! Śmiało sięgaj po więcej!

2

ROZWIŃ SAMODYSCYPLINĘ I SYSTEMATYCZNOŚĆ

Naucz się, jak doprowadzać sprawy do końca nawet pomimo chwilowych trudności i odkryj siłę pozytywnej samodyscypliny!

3

ZBUDUJ DETERMINACJĘ I WYTRWAŁOŚĆ

Świadomie trenuj się w robieniu rzeczy niewygodnych, ale potrzebnych. Naucz się dążyć do celu pomimo trudności czy spadku formy.

Zaangażowanie dotyczy dwóch aspektów: wyznaczania celów i doprowadzania spraw do końca. Stawianie sobie ambitnych celów jest z jednej strony kluczowym warunkiem sukcesu, gdyż wprawia pomysły i marzenia w ruch. Wyznaczenie celu jest w praktyce podjęciem decyzji o wdrażaniu zmian.

Równocześnie jednak samo wyznaczenie celu bez jego wdrożenia nie ma wartości. Doprowadzanie spraw do końca wymaga radzenia sobie z chwilowymi trudnościami, samodyscypliny, wytrwałości, a czasem wręcz determinacji.

A więc tych wszystkich cech i zachowań, które wielu osobom kojarzą się z wysiłkiem i wyrzeczeniami.

Rozwiń je, wykonując ćwiczenia w tej części!

"Jedynym miejscem, gdzie sukces występuje przed wysiłkiem, jest słownik"

- Mark Twain

Starter - z czym zaczynasz?

1. W jakich obszarach brakuje Ci obecnie motywacji do działania?

2. W jakim obszarze obecnie czujesz, że brakuje Ci samodyscypliny i wytrwałości?

3. Co przestaniesz robić? Jakie nawyki i zwyczaje Ci szkodzą?

4. Co zaczniesz robić? Jakie zachowania, reakcje, nawyki wypracujesz?

5. Jakie pozytywne nawyki i zachowania będziesz kontynuować?

Śmiało wyznacz ambitne cele!

Cele mogą budzić niepokój, obawy i lęk, ponieważ są bezpośrednio związane z ryzykiem porażki i koniecznością oceny. "A co jeśli się nie uda?" pytają niektórzy i rezygnują, zanim zaczną. Dlatego wiele osób unika ich świadomego, samodzielnego wyznaczania. Wolą, kiedy "szef im każe" coś zrobić, lub "życie" wymusi działania. Kłopot w tym, że to przepis na życiową frustrację i poczucie bezradności. Nie musi tak być! Wyznaczając cele uczysz się przejmowania odpowiedzialności za swoje wyniki.

Kiedy oswoisz się z wyznaczaniem celów samemu sobie, przekonasz się, że jest to potężne narzędzie osobistej zmiany. Inaczej będziesz tkwić w miejscu, czekając, aż okoliczności, inni ludzie lub lęk przed negatywnymi konsekwencjami zmuszą Cię do działania. Wiedz, że możesz nauczyć się wyznaczania celów tak, jak każdej innej umiejętności, zaczynając od małych, bezpiecznych i stopniowo podnosząc poprzeczkę. Cel nie ma paraliżować, ale napędzać do działania! Ma dawać energię!

Osoby odporne psychicznie traktują cele jako okazje do wykazania się, sprawdzenia swoich możliwości. Aby zmotywować się do działania stwórz wizję osiągnięcia celu i określ nagrodę, która "poderwie" Cię tak, aby Ci się "chciało chcieć". Pielęgnuj wizję tak często, jak to możliwe, czytaj nawet codziennie, dla relaksu.

Uznaj, że będziesz sam dla siebie wyznaczać swoje cele, zarówno zawodowe jak i prywatne. Kiedy czujesz "motyle w brzuchu", to znak, że cel jest wystarczająco ekscytujący. Zdecyduj, że zamiast zachowawczo asekurować się przed porażką i oczekiwać poleceń od innych, będziesz z ciekawością sprawdzać, na co Cię stać!

WYKONAJ ĆWICZENIE

- Wyznacz ważny dla Ciebie cel, zawodowy lub prywatny.
- Określ kroki do celu.
- Stwórz motywującą wizję, aby poradzić sobie z możliwymi po drodze trudnościami.

MOTTO ĆWICZENIA

*Nastawiam się na sukces!
Sięgam po więcej!*

Wyznacz Twój śmiały cel



1. Wyznacz cel - Co chcesz osiągnąć? Kiedy zaczniesz i do kiedy będziesz działać?

2. Jakie przeszkody stoją Ci na drodze? Z jakimi trudnościami możesz się spotkać?

3. Jakie działania, kroki wykonasz, aby osiągnąć cel i pokonać możliwe przeszkody?

Zbuduj motywację do działania

Określ motywującą Cię do działania nagrodę, jaką jest wizja osiągnięcia celu. Zadbaj o Twoją motywację! Co napędzi Cię do działania? A co pozwoli Ci wytrwać nawet, jeśli pojawią się przeszkody, zniechęcenie i chwilowe problemy?

Wyobraź sobie, jak będzie wyglądało osiągnięcie celu, gdy już będzie to Twoją rzeczywistością? Po czym poznasz jego osiągnięcie? Co się zmieni w Twoim życiu czy pracy? Jak zmienią się reakcje innych, Twoje zachowanie?
Jak będziesz się czuć?



KIEDY JUŻ OSIĄGNĘ MÓJ CEL, TO ...

Pamiętaj, im większy cel lub im dłuższa do niego droga, tym częściej wracaj do tego ćwiczenia. Czytaj je w chwilach zwątpienia, aby odzyskać chęć działania.

Samodyscyplina

Na co dzień wiele działań nie wymaga „walki woli”, tylko systematyczności i samodyscypliny, której tak wielu osobom brakuje! Samodyscyplina sprawia, że dotrzymujesz słowa i zobowiązań, zarówno sobie jak i innym. Szczególnie w tych działaniach, które wydają się żmudne, czy nudne. Sprzątnie biurka, odkładanie rzeczy na miejsce, regularne ćwiczenia, zdrowe odżywianie, wstawanie o 6.00 rano, uzupełnianie raportów. Bycie osobą zdyscyplinowaną daje poczucie dumy!

Zbudowanie wysokiej samodyscypliny to uczenie się robienia jednego dodatkowego zadania więcej¹⁷ lub świadome powstrzymanie się przed odłożeniem „na później” działania, o którym wcześniej zdecydowałeś, że jest ważne, a na które teraz „nie masz” ochoty, czasu czy energii. Aby to zrobić konieczne są dwie rzeczy.

Po pierwsze: nauczenie się zwiększania poziomu Twojej energii do podjęcia działania „tu i teraz”. Trenuj, aby zrobić dodatkowy wysiłek, na małych, niepozornych czynnościach! Powiedz „Zrobię to od razu i będę mieć to z głowy” i potraktuj wykonanie działania jako nagrodę. Spędź cały tydzień na pobudzaniu się do dodatkowego działania, zwiększaj poziom energii, robiąc małe rzeczy!

Po drugie, odwrócenie schematu. Aby stać się osobą o wysokiej samodyscyplinie musisz nauczyć się traktować odłożenie przyjemniejszej czynności w czasie, jako motywującą nagrodę. Kiedy masz ochotę na kawę mówisz sobie "wyrzucę śmieci i wtedy napiję się kawy". W ten sposób uczysz się panować nad chęcią odwlekania! Dlatego ćwicz się w robieniu potrzebnych rzeczy, na które nie masz "ochoty" odwlekając proste przyjemności, a każdy dodatkowy wysiłek traktuj jak nagrodę!

WYKONAJ ĆWICZENIA

- Zwiększaj swój poziom energii wykonując codzienne dodatkowe małe zadania. Rób je od razu!
- Ćwicz samodyscyplinę w domu i w pracy, a na koniec oceń efekty!

MOTTO ĆWICZENIA

*Zrobię to od razu
i będę mieć to z głowy!*

Zbuduj samodyscyplinę!

Wyznacz sobie zadania, na których będziesz ćwiczyć samodyscyplinę. Rób je codziennie przez 7 dni zaznaczając na poniższym habit trackerze i buduj nawyk samodyscypliny! Powtarzaj sobie motto "Zrobię to od razu i będę mieć to z głowy"!

TYDZIEŃ SAMODYSCYPLINY

SPRAWY ZAWODOWE

	1	2	3	4	5	6	7
_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

TYDZIEŃ SAMODYSCYPLINY

SPRAWY PRYWATNE

	1	2	3	4	5	6	7
_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

PODSUMOWANIE: NAD CZYM MUSISZ JESZCZE POPRACOWAĆ?

JAK SIĘ CZUJESZ MAJĄC WYSOKĄ SAMODYSCYPLINĘ?

Determinacja

Kiedy chcesz dokonać gruntownej zmiany w życiu czy pracy i stawiasz sobie cel, do którego prowadzi długa droga, motywacja nie wystarczy. Konieczna jest determinacja! Stawiając przed sobą trudne, ale ważne cele, świadomie wystawiasz się na wiele trudności. Determinacja¹⁸ to postawa, która mówi „zrobię to, co trzeba, nawet, jeśli teraz jest trudno”, „nie poddam się!”. To prawdziwa „siła” charakteru, łącząca pasję, zdecydowanie i tolerowanie stresu. Zmiana zawodu, awans, zmiana stylu życia, zmiana nawyków wiążą się z wysiłkiem i trudnościami. Równocześnie, są ich warte!

Osoby odporne psychicznie traktują przeszkody jako wyzwania na drodze do celu, które akceptują jako cenę sukcesu. Mają gotowość znoszenia nieprzyjemności, porażek, chwilowej niewygody oraz są gotowe do wkładania wysiłku, aby osiągnąć cel. Zdecyduj, że będziesz tolerować pewną dawkę stresu, zamiast się poddawać, ponieważ cel jest tego wart. Tak zdecydowałeś! To umożliwi Ci powstrzymanie chęci ucieczki w zachowania ochronne.

Najlepiej od razu nastaw się na to, że czekają Cię niewygody, dyskomfort i dodatkowy wysiłek. Spodziewaj się ich i zaakceptuj jako element drogi do celu. Nie traktuj jednak tych odczuć jako powodu do rezygnacji! Możesz robić wiele rzeczy, które budzą Twój dyskomfort, ale dają Ci wyniki. Możesz skutecznie wykonywać niekomfortowe zadania i celowo poddawać się próbom. Aby doprowadzać do końca ważne sprawy naucz się tolerować chwilowy dyskomfort czy stres. One i tak przyjdą prędzej czy później.

Ćwicząc się, cały czas wzmacniasz swój charakter i siłę woli. Pomyśl, że poczujesz dumę, siłę i satysfakcję pokonując własne obawy! Trenuj się w tolerowaniu stresu!

WYKONAJ ĆWICZENIA

- Oceń Twoją determinację i co jesteś w stanie zaakceptować.
- Ćwicz się w robieniu rzeczy, których nie lubisz, aby łatwiej tolerować dyskomfort i niewygodę.

MOTTO ĆWICZENIA

*Doprowadzam sprawy
do końca.
Robię to, co do mnie należy!
Toleruję pewną dawkę stresu.*

Wzmacniaj Twój charakter!

1 OCENÍ Popatrz jeszcze raz na zapisany cel. W skali od 1 do 10, jak bardzo zależy Ci na osiągnięciu celu? Dlaczego?

2 ZDECYDUJ Jakie przeszkody, stres i niewygody jesteś w stanie tolerować i znieść, aby go osiągnąć?

3 DZIAŁAJ Z listy przeszkód na drodze do Twojego celu wybierz taką, którą możesz pokonać od razu, lub zrobić choć pierwszy krok. Co to jest?

4 DZIAŁAJ Rano zaczynając pracę zrób jako pierwsze zadanie coś, czego nie lubisz, zanim jeszcze wypijesz kawę. Co to za zadanie?

5 DZIAŁAJ Wybierz 1 rzecz, której nie lubisz robić, ale jest w zakresie Twoich obowiązków i rób ją codziennie przez pięć dni. Co to za rzecz?

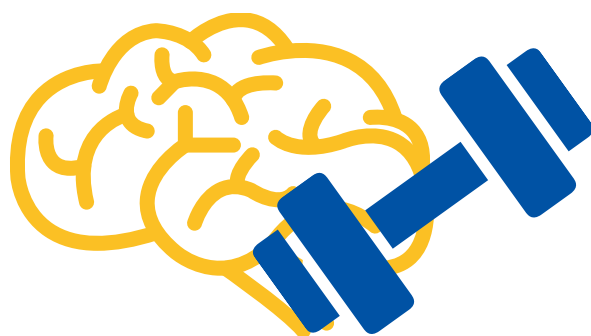
Twoje sukcesy i wnioski

1. Nad jakim obszarem zaangażowania pracowałeś szczególnie? Wyznaczeniem celów, samodyscypliną, determinacją?

2. W jakim obszarze masz największe postępy i sukcesy? Za co się nagrodzisz?

3. Co zrobisz lepiej następnym razem? Nad czym popracujesz w kolejnym cyklu?

ROZDZIAŁ 4



PEWNOŚĆ SIEBIE

UWIERZ W SWOJE KOMPETENCJE
BĄDŹ ASERTYWNY
BĄDŹ PEWNY SIEBIE
W RELACJACH Z INNYMI

Twój plan rozwojowy

W tej części zwiększysz swoją pewność siebie, wiarę w swoje umiejętności oraz nauczysz się radzić sobie z obawami przed oceną. Wzmocnisz więc nie tylko poczucie osobistej skuteczności, ale także stworzysz fundamenty pod rozwijanie asertywnych relacji z innymi.

Czekają Cię trzy ważne ćwiczenia rozwojowe:

1

ZBUDUJ MOCNE FUNDAMENTY PEWNOŚCI SIEBIE

Zbuduj solidny fundament dla Twojej pewności siebie i poczucia skuteczności, który będzie Twoim wsparciem i źródłem siły!

2

WZMOCNIJ SWOJĄ ASERTYWNOŚĆ

Rozwijaj postawę szacunku dla swoich postanowień dzięki asertywnym afirmacjom. Powtarzaj to ćwiczenie tyle dni, ile potrzebujesz.

3

POKONAJ LĘK PRZED OCENĄ I KRYTYKĄ

Rozwijaj odwagę w relacjach z innymi pokonując obawy przed oceną czy krytyką. Przekonaj się, że spokojnie dasz sobie z nimi radę!

Pewność siebie definiuje się w dwóch obszarach. Jako wiarę w siebie i przekonanie, że jesteś w stanie ukończyć nawet obarczone ryzykiem porażki, trudne zadania.

Także jako zdolność do obrony swojego zdania, radzenia sobie z krytyką i przekonywania innych do swojego stanowiska, czyli asertywności.

Brak pewności siebie powoduje mnóstwo problemów, takich jak ciągle odkładanie na później ważnych zadań, rezygnację ze swoich celów i sabotowanie podjętych działań. A gdy brakuje Ci pewności siebie w relacjach z innymi, zadowalanie innych jest dla Ciebie ważniejsze, niż Twoje potrzeby czy cele.

Dlatego wzmocnij pewność siebie, wykonując serię ćwiczeń w tej części!

"Kiedy za bardzo martwisz się o to, co powiedzą inni, podejmujesz decyzje myśląc nie o tym, co jest dobre dla Ciebie, ale o tym, co zostanie zaakceptowane przez innych"

- Blair Singer

Starter - z czym zaczynasz?

1. W jakich obszarach brakuje Ci obecnie pewności siebie i wiary w siebie?

2. W jakim obszarze obecnie czujesz, że brakuje Ci asertywności?

3. Co przestaniesz robić? Jakie nawyki i zwyczaje Ci szkodzą?

4. Co zaczniesz robić? Jakie zachowania, reakcje, nawyki wypracujesz?

5. Jakie pozytywne nawyki i zachowania będziesz kontynuować?

Pewność siebie

Brak wiary w siebie powoduje, że działasz przeciwko sobie. Odkładasz zadania na później, robisz je "na ostatnią chwilę", poniżej Twoich możliwości¹⁹. Sabotujesz swoje działania, rezygnujesz z ważnych celów, uciekasz w zachowania ochronne, wymówki.

Osoby o wysokiej pewności siebie wierzą, że są w stanie ukończyć zadania pomimo trudności. Ufają swojej skuteczności. Są też mniej zależne od zewnętrznej oceny czy krytyki ze strony innych, ponieważ znają swoje mocne strony, wiedzą, że są w stanie osiągać cel. Osoby o niskiej pewności siebie postrzegają porażkę jako ostateczną, więc nie widzą sensu w dalszym podejmowaniu prób i rezygnują. Sądzą, że "nic nie potrafią". Niepowodzenia wytrącają ich z równowagi, osłabiając ich wiarę w siebie.

Aby zbudować wiarę w swoje kompetencje potrzebujesz solidnego fundamentu, którym jest pieczołowite gromadzenie i katalogowanie wszystkich Twoich osiągnięć i sukcesów! Ma je każdy, jednak wiele osób nie dba o ich gromadzenie, co jest ogromnym błędem! Rutyna, zabieganie i upływające lata sprawiają, że zapominasz o swoich mocnych stronach i osiągnięciach. Zrozum, że masz znacznie więcej sukcesów, osiągnięć i kompetencji, niż Ci się wydaje! Bądź wsparciem sam dla siebie!

Szczególnie, gdy masz słabszy czas lub chcąc wprowadzić zmiany doznajesz chwilowych porażek. Gromadź zdjęcia, certyfikaty, wyniki, pozytywne opinie, sukcesy, wszystko, co dowodzi Twojej skuteczności, nawet, jeśli jest to dowód sprzed 10 lat. Po to, by wracać do nich, gdy potrzebujesz wsparcia. Pewność siebie buduje suma sukcesów. Możesz stać się osobą, która wierzy w siebie, jeśli znasz siebie, wiesz, co potrafisz i na co Cię stać! Zaczynij od ćwiczenia, w którym spiszesz swoje dotychczasowe osiągnięcia! Doceniaj siebie, swoje dokonania i kompetencje!

WYKONAJ ĆWICZENIE

- Wypisz Twoje mocne strony.
- Zbierz w jednym miejscu dowody Twojej skuteczności i sukcesy.
- Spisz Twoje umiejętności, określając, w robieniu czego już jesteś świetny? Potem, świętuj!

MOTTO ĆWICZENIA

*Wierzę w siebie
Jestem powtarzalnie
skuteczny*

Rozwijaj pewność siebie

1 - WYPISZ 5 TWOICH MOCNYCH STRON CHARAKTERU W ŻYCIU PRYWATNYM

2 - WYPISZ 5 TWOICH MOCNYCH STRON CHARAKTERU W ŻYCIU ZAWODOWYM

3 - KTÓRĄ Z NICH LUBISZ W SOBIE SZCZEGÓLNI?

4 - KTÓRĄ Z NICH CENISZ SZCZEGÓLNI I JESTEŚ Z NIEJ DUMNY?

5 - WYPISZ TWOJE DOŚWIADCZENIE, CERTYFIKATY I UPRAWNIENIA, KTÓRE POSIADASZ?

6 - WYPISZ TWOJE UMIEJĘTNOŚCI ZAWODOWE- W CZYM JESTEŚ ŚWIETNY?

7 - WYPISZ TWOJE 3 NAJWIĘKSZE SUKCESY ZAWODOWE W CAŁEJ TWOJEJ KARIERZE DO TEJ PORY?

8 - PODSUMOWANIE - JAK SIĘ CZUJESZ PO WYKONANIU TEGO ĆWICZENIA?

Wzmocnij asertywność

Najczęściej myślimy o asertywności w relacjach z innymi, a zapominamy o rozwijaniu asertywnej relacji z samym sobą. Asertywność to postawa szacunku nie tylko wobec innych, ale także wobec samego siebie. Aby stawać po swojej własnej stronie, zadbać o swoje potrzeby i stawiać granice, najpierw trzeba być dla siebie samego ważnym.

Asertywność to także zdolność do dotrzymywania obietnic złożonych samemu sobie. Jeśli rano postanawiasz zadbać o swoje zdrowie ćwicząc, ale później odpuszczasz, przyjmujesz wobec siebie postawę uległą²⁰. Podobnie, gdy zmuszasz się do pracy wiele godzin tylko o kawie, bez posiłku, zachowujesz się wobec siebie agresywnie.

Jeśli uciekasz w wymówki i usprawiedliwienia, o których wiesz, że nie są prawdziwe, podważasz swoją wartość. Zostań swoim własnym przyjacielem, a nie wrogiem.

Zacznij rozwijać asertywną i dorosłą relację z samym sobą. Traktuj umowy z samym sobą tak, jak z ważnymi osobami w Twoim życiu. Traktuj się poważnie i podchodź odpowiedzialnie do zobowiązań, jakie podejmujesz sam ze sobą. Rozmawiaj ze sobą, powiedz sobie "zrobię to, ponieważ zależy mi na tym". Mów do siebie asertywnie w myślach. Łatwiej będzie Ci być asertywnym wobec innych, jeśli najpierw nauczysz się asertywnych myśli i zbudujesz wewnętrzny dialog dający Ci wsparcie.

Zaprojektuj swoje asertywne zachowania, jakich chcesz się nauczyć. W budowaniu asertywnej postawy pomogą Ci afirmacje asertywności, które przygotowałam dla Ciebie na następnej stronie. Przepisz je raz, a najlepiej przepisuj je codziennie przez tydzień lub dwa, koncentrując swoją uwagę na relacji, jaką budujesz sam ze sobą!

WYKONAJ ĆWICZENIE

- Przepisz 10 asertywnych afirmacji raz, lub powtarzaj to ćwiczenie przez tydzień lub dwa.
- Wybierz, które z nich staną się Twoim codziennym dialogiem z samym sobą.

MOTTO ĆWICZENIA

*Staję po swojej stronie
Jestem dla siebie ważny
Dotrzymuję słowa danego
samemu sobie!*

Wzmocnij Twoją asertywność

Asertywna afirmacja 1: Dotrzymuję słowa samemu sobie.

Asertywna afirmacja 2: Daję sobie prawo do sięgania po więcej!

Asertywna afirmacja 3: Mówię do siebie dobrze, doceniam swoje postępy.

Asertywna afirmacja 4: Jasno komunikuję innym swoje intencje, potrzeby i opinie.

Asertywna afirmacja 5: Dbam o swoje interesy, szanuję swoje potrzeby.

Asertywna afirmacja 6: Oczekuję od innych szanowania moich uczuć i opinii.

Asertywna afirmacja 7: Konsekwentnie dążę do celu nawet pomimo trudności.

Asertywna afirmacja 8: Potrafię poradzić sobie podczas chwilowych problemów.

Asertywna afirmacja 9: Doprowadzam sprawy do końca.

Asertywna afirmacja 10: Odmawiam spokojnie i bez poczucia winy.

Pokonaj lęk przed oceną

Relacje z innymi mogą być źródłem dużego stresu, gdy spotykasz się z odmową, ocenami, czy krytyką. Odwaga do wyrażania swojego zdania, w tym podejmowanie dyskusji, przekonywanie i radzenie sobie z konfliktami ma kluczowe znaczenie, gdy spotkasz się z dezaprobatą dla Twoich planów i pomysłów.

Osoby Odporne Psychiczenie nie są zależne od aprobaty otoczenia, działają pomimo jej braku, nie potrzebując „zgody”. Osoby, którym brakuje asertywnej postawy rezygnują ze swoich planów i potrzeb, gdy spotykają się z negatywną reakcją otoczenia lub jeśli się jej spodziewają. Duszą w sobie sprzeciw.

Czy wiesz, że za każdym razem, gdy mówisz lub myślisz „boję się, że...” odczuwasz lęk? Boję się, że on się obrazi. Boję się, że będzie niemiło, jeśli odmówię. Boję się, że wyjdę na głupka... Jak więc pokonać swój lęk przed krytyką i oceną? Najlepiej zrobić to, czego się boisz, w formie zaplanowanego behawioralnego eksperymentu!²¹

Potraktuj stresującą Cię sytuację z ciekawością, jako okazję do uczenia się i budowania odwagi w relacjach z innymi ludźmi. Twoim zadaniem będzie przeprowadzenie doświadczenia, w którym celowo zachowasz się inaczej, niż dotychczas. Obserwując efekty w postaci zachowania innych i własnych reakcji, sprawdzisz, na ile prawdziwe są Twoje założenia i obawy. Oraz, jak sobie z nimi poradzisz?

Wejdź w rolę obserwatora i przyglądaj się sytuacji z dystansu. Co się stanie, jeśli odmówisz? A ktoś powie Ci coś niemiłego? Nic! Nic Ci nie będzie. Za rok nie będziesz o tym pamiętać. Sprawdź więc, czy to, czego tak się obawiasz, jest prawdą?

WYKONAJ ĆWICZENIE

- Wybierz sytuację, która budzi Twoje obawy.
- Zaplanuj i przeprowadź eksperyment behawioralny.
- Zmierz się z obawami w bezpieczny sposób i pokonaj lęk!

MOTTO ĆWICZENIA

*Radzę sobie z porażkami.
Odwaga to działanie
pomimo strachu,
a nie brak strachu.*

Odważnie zmierz się z lękiem

Sytuacja, która budzi Twoje obawy:
Np. "Boję się, że wyjdę na głupka, jeśli odmówię"

SYTUACJA, KTÓRA BUDZI TWOJE OBAWY - OPISZ JĄ

POSTAW TEZĘ - CZEGO SIĘ OBAWIASZ?

EKSPERYMENT - NOWE ZACHOWANIE, KTÓRE PRZETESTUJESZ:

PRZYGOTUJ SIĘ - TWÓJ PLAN "B", GDYBY COŚ POSZŁO NIE TAK:

WYKONAJ EKSPERYMENT I PODSUMUJ WNIOSKI:

Jaka była reakcja otoczenia? Co Cię zaskoczyło

Przygotuj kolejny eksperyment i zmierz się z kolejną obawą. Eksperymentuj!

Twoje sukcesy i wnioski

1. Nad jakim obszarem pewności siebie i asertywności pracowałeś szczególnie?

2. W jakim obszarze masz największe postępy i sukcesy? Za co się nagrodzisz?

3. Co zrobisz lepiej następnym razem? Nad czym popracujesz w kolejnym cyklu?

ROZDZIAŁ 5



WYZWANIA

**AKTYWNIEM PODJEMUJ WYZWANIA
TRAKTUJ ZMIANY JAKO SZANSE
UCZ SIĘ Z PORAŻEK I BŁĘDÓW
OSWAJAJ SWOJE OBAWY**

Twój plan treningowy

Przysłowia mówią, że jedyną rzeczą stałą w życiu jest zmiana, a porażki są tylko "okazją, aby zacząć jeszcze raz, mądrzej". Jednak dla wielu osób to właśnie podejście do zmian i porażek jest źródłem największego lęku, który potrafi zablokować przed działaniem i skierować Cię prosto do zachowań asekuracyjnych.

Dlatego naucz się, jak je oswoić!

W tej części czekają Cię trzy ważne ćwiczenia!

1

RADZENIE SOBIE ZE ZMIANAMI

Naucz się patrzeć na zmiany w sposób obiektywny, aby dostrzegać w nich zarówno szanse, jak i ustrzec się możliwych problemów.

2

RADZENIE SOBIE Z PORAŻKAMI

Oswój się z porażkami ucząc się bardziej wyważonego podejścia. Odkryj, że lepsze jest uczenie się etapami i wyciągaj wnioski.

3

ZMIENIANIE NEGATYWNEGO NASTWIENIA

Zacznij świadomie wybierać takie nastawienie, które Ci służy i pomaga Ci działać. Zdecyduj, że nastawienie jest Twoim wyborem.

Podejście do wyzwań dotyczy dwóch ważnych obszarów:

radzenia sobie ze zmianami i porażkami, a także postrzegania ich jako szans lub zagrożeń, okazji i możliwości do nauki lub okazji do kompromitacji.

Bojąc się wyzwań tracisz szanse na awans, podwyżkę, spotkanie nowych osób czy zdobycie doświadczenia. Jesteś osobą, która ciągle narzeka, wszystko widzi w czarnych barwach, mnoży problemy, a jej szklanka jest "do połowy pusta". Tam, gdzie inni widzą szansę, Ty widzisz okazję do bycia wyśmianym i czujesz lęk.

Nauczenie się konstruktywnego radzenia sobie ze zmianami i porażkami ma kluczowe znaczenie, jeśli chcesz osiągać ważne dla Ciebie cele. Zamiast ich unikać, naucz się, jak je oswoić i wykorzystywać na swoją korzyść!

"Pesymista narzeka na wiatr. Optymista oczekuje, że wiatr się zmieni,
a realista dostosowuje swoje żagle."

William Arthur Ward

Starter - z czym zaczynasz?

1. Jak obecnie podchodzisz do zmian w pracy czy w życiu prywatnym?

2. Jak obecnie radzisz sobie z trudnościami i porażkami?

3. Co przestaniesz robić? Jakie nawyki i zwyczaje Ci szkodzą?

4. Co zaczniesz robić? Jakie zachowania, reakcje, nawyki wypracujesz?

5. Jakie pozytywne nawyki i zachowania będziesz kontynuować?

Podejdź do zmian obiektywnie

Lepiej mieć szklankę do połowy pełną, czy pustą? Cóż, najlepiej wybrać złoty środek! Zarówno przesadny pesymizm jak i nadmierny optymizm są szkodliwe. Najzdrowszym podejściem jest zachowanie pozytywnego realizmu, gdy uczysz się w każdej zmianie dostrzegać zarówno potencjalne zagrożenia, czy problemy, jak i szanse oraz okazje!

Zmiany są nieuniknione, szczególnie teraz, jednak możesz nauczyć się traktować je neutralnie, dzięki czemu staną się mniej zagrażające. Nie masz wpływu na zmiany przepisów, ale masz wpływ na to, jak na nie spojrzysz! W biznesie przykładowo nowe problemy rodzą nowe potrzeby klientów, które są okazją do sprzedaży. Jeśli takie myślenie nie przychodzi Ci naturalnie, możesz się go nauczyć poprzez ćwiczenia.



Dążenie do utrzymania status quo naraża Cię też na stawanie okoniem i zachowawczość. W dzisiejszych warunkach jest też mało realne! Ucząc się dostrzegać okazje tam, gdzie większość narzeka, otwierasz sobie szansę na szybsze i większe sukcesy. Masz łatwiej! Ja właśnie tak awansowałam. Dlatego od dziś zostań pozytywnym realistą!

WYKONAJ ĆWICZENIE

- Wybierz zmianę, która budzi Twoje obawy, czy złość.
- Wybierz też sytuację, na którą nie masz wpływu, choć Cię dotyczy.
- Dokonaj realistycznej analizy sytuacji i dostrzeż szanse!

MOTTO ĆWICZENIA

*Radzę sobie z porażkami.
Porażka nie jest ostateczna,
sukces nie jest wieczny.*

Zmiany jako szanse i okazje

Przyjrzyj się trzem zmianom, które obecnie budzą Twój niepokój lub postrzegasz je jako problemy i dokonaj ich obiektywnej analizy. Dostrzeż szanse, jakie dają.

ZMIANA 1

Jakie rodzi
problemy?

Jakie tworzy
szanse?

Wnioski

ZMIANA 2

Jakie rodzi
problemy?

Jakie tworzy
szanse?

Wnioski

ZMIANA 3

Jakie rodzi
problemy?

Jakie tworzy
szanse?

Wnioski

Traktuj porażki jako etapy nauki

Bądź realistą: każdy człowiek doznaje setek mniejszych i większych porażek zarówno w życiu zawodowym, jak i osobistym. Osoby Odporne Psychiczenie wyciągają z nich jednak inne wnioski! Tak samo, jak w przypadku zmian, sztuka polega na tym, aby nauczyć się bardziej obiektywnego postrzegania swojego działania. Bez popadania w przesadny krytycyzm, czy myślenia typu "wszystko, albo nic".

Osoby wrażliwe mają tendencję do wyciągania skrajnego wniosku „to jest dla innych, ale nie dla mnie”, „nie nadaję się do tego”, „spróbowałem i to nie ma sensu” nawet po jednej nieudanej próbie! Boją się porażek, ponieważ traktują je jako zagrożenie, przyłapywanie na brakach lub wręcz "okazje do kompromitacji"²². Dlatego rezygnują szybciej i nie dają sobie czasu na uczenie się z działania na działanie, etapami.

Odporność Psychiczna sprawia, że owszem, przejmujesz się porażkami, przeżywasz je, jednak znacznie mniej. Nie tylko szybciej wracasz do równowagi, ale przede wszystkim wyciągasz inne wnioski. Myślisz „jeśli inni to potrafią, ja też mogę, spróbuję jeszcze raz”. Nie musisz lubić porażek, po prostu wiesz, że to tylko etap przejściowy!

Zrozum, tylko osobom, które rzadko podejmują nowe działania wydaje się, że perfekcyjne osiągnięcie sukcesu przy pierwszym podejściu, zgodnie z doskonałym planem jest „normą”. Bzdura! A raczej – naiwność! Rozpoczynając nowe działania od razu załóż serię błędów i konieczność wielokrotnego poprawiania. Dotyczy to każdego, nie tylko Ciebie. Zamiast bać się porażek, zdecyduj, że Twoim celem będzie jak najszybsze uczenie się i wyciąganie wniosków. Skup się na robieniu postępów!

WYKONAJ ĆWICZENIE

- Wybierz sytuację, która budzi Twoje obawy przed porażką.
- Zaplanuj z góry, że podejmiesz serię prób, a po każdej z nich wyciągaj wnioski.
- Ucz się obiektywnej oceny siebie!

MOTTO ĆWICZENIA

*Radzę sobie z porażkami.
Moje działania
są coraz lepsze.*

Dziennik postępów i wniosków

Zdecyduj, że będziesz się wspierać w podejmowaniu wyzwań, zamiast stopować!
Podejmij działanie i z etapu na etap rób postępy. Dostrzegaj i wyciągaj wnioski.

DZIAŁANIE, KTÓRE PODEJMujesz:

PODEJŚCIE 1

CO ZROBIŁEM DOBRZE?

CO POPRAWIĘ?

PODEJŚCIE NR 2

CO ZROBIŁEM DOBRZE?

CO POPRAWIĘ?

PODEJŚCIE NR 3

CO ZROBIŁEM DOBRZE?

CO POPRAWIĘ?

WNIOSKI:

Buduj wspierające nastwienie

Czy wiesz, w jaki sposób możesz nieświadomie potęgować swoje lęki przed zmianą czy porażką? Pułapki myślowe takie jak katastrofizowanie (wszystko zawsze musi pójść źle), myślenie czarno - białe (nigdy nie robię nic dobrze, zawsze zawalam ważne terminy), myślenie emocjonalne (to totalna kompromitacja!), czy czytanie w myślach (na pewno uważa mnie za głupka!) skutecznie obniżają Twoją samoocenę i nastrój.²³

Jeśli wpadasz w powyższe pułapki, wzmacniasz swój lęk, zniekształcając fakty pod wpływem negatywnych emocji. Zauważasz tylko to, co potwierdza Twoje negatywne odczucia, odrzucając obiektywną ocenę sytuacji. Ignorujesz fakty!

To nieelastyczne style myślenia, nawyki myślowe, skutecznie sabotujące Twoje działania. Często idą w parze z surowymi osądami i przesadnie krytyczną samooceną co budzi silne negatywne emocje. Wiele osób nie zwraca w ogóle uwagi na karcące rozmowy, jakie prowadzą sami ze sobą. Jednak jeśli sam dla siebie jesteś surowy, tym bardziej boisz się osądów otoczenia. Możesz jednak nauczyć się nadawać im bardziej neutralny, wyważony ton i sprawić, że ich lękowy wydźwięk znacznie osłabnie.

Świadomość własnych nawyków myślowych to klucz do ich przepracowania, dlatego najpierw przez kilka dni uważnie przysłuchuj się swoim własnym myślom. Co do siebie mówisz? Jakim tonem? Czy to Twój świadomy wybór, czy może schemat, który możesz podważyć i nadać mu bardziej obiektywny wydźwięk?

Czy mówisz do siebie jak osoba, która się wspiera, czy jak taka, która jest swoim przesadnie krytycznym sędzią? Kiedy nauczysz się rozpoznawać schematy, łatwiej będzie Ci przepracować i patrzeć z większą życzliwością na błędy i porażki.

WYKONAJ ĆWICZENIE

- Przyjrzyj się zdaniom z ćwiczenia. Czy zdarza Ci się stosować?
- Przeformułuj je na bardziej neutralne, wspierające.
- Mów nimi do siebie, aby dawać sobie wsparcie.

MOTTO ĆWICZENIA

*Staję po swojej stronie.
Świadomie wybieram
nastawienie, które
mnie wspiera.*

Świadomie wybierz nastawienie

Świadomie zdecyduj się na nastawienie, które Ci pomaga, zamiast przeszkadzać!
Ucz się postrzegać swoje myśli jako wybory, coś, o czym sam decydujesz
i co możesz zmieniać na bardziej obiektywne wypowiedzi, a nie surowe osądy.



Nic mi nigdy nie wychodzi



Czasem popełniam błędy, ale też wiele rzeczy robię dobrze.

To byłby koszmar, gdybym
poniósł porażkę!



Będzie mi wstyd, jeśli poniosę porażkę, ale poradzę sobie z tym.

Nie mogę tego zaważyć!



Zależy mi, aby zrobić to dobrze, dlatego się stresuję.

Zawsze musi coś pójść nie tak!



Pewne rzeczy idą dobrze, pewne nie. To normalne.

Stosując zaprzeczenia "być może ..., ale", "czasem ... jednak " lub intencje "zależy mi... więc..." przerób poniższe myśli na bardziej neutralne i wspierające:

NEGATYWNE NASTWIENIE

LEPSZA WERSJA

Na pewno wyjdę na głupka!



Wszystko zawsze idzie źle!



Jestem w tym totalnie
beznadziejny!



To była koszmarna porażka!



Zwracaj uwagę na swoje myśli i świadomie używaj wspierających Cię stwierdzeń.

Twoje sukcesy i wnioski

1. Nad jakim obszarem radzenia sobie z wyzwaniami pracowałeś szczególnie?

2. W jakim obszarze masz największe postępy i sukcesy? Za co się nagrodzisz?

3. Co zrobisz lepiej następnym razem? Nad czym popracujesz w kolejnym cyklu?

ROZDZIAŁ 6



KONTROLA I POCZUCIE WPŁYWU

**DZIAŁAJ W STREFIE WPŁYWU
BĄDŹ SPRAWCZY!
ZAPANUJ NAD EMOCJAMI!**

Twój plan rozwojowy

Ta część jest dla Ciebie kluczowa, jeśli masz dosyć czekania na poprawę i chcesz wziąć sprawę w swoje ręce.

Ludzie, którzy wierzą, że są kowalami swojego losu, aktywnie podejmują działania. Panują też nad swoimi obawami nie pozwalając, aby nimi zawładnęły.

W tej części czekają Cię trzy ćwiczenia:

1

DZIAŁAJ W SWOJEJ STREFIE WPŁYWU

Określ jasno, na co masz wpływ i tam podejmuj działania. Uwolnij się od bezcelowej frustracji rzeczami, na które nic nie poradzisz.

2

BĄDŹ CZŁOWIEKIEM Z ZASADAMI

Ustal własne zasady, które pozwolą Ci nie tylko utrzymać emocje na wodzy, ale także wzmocnią Twoje poczucie sprawczości! Bądź osobą, która ma jasne zasady w każdej sytuacji!

3

NAUCZ SIĘ ZARZĄDZAĆ EMOCJAMI

Złap emocjonalny balans i równowagę, stosując codzienną praktykę wdzięczności. Doceniaj to, co masz każdego dnia, aby zmniejszyć obawy.

Kontrola i poczucie wpływu dotyczą przyjmowania proaktywnej postawy i wiary w swoją sprawczość, a także trzymania na wodzy swoich obaw i świadomość własnych emocji.

Czekanie, aż sprawy same się ułożą lub warunki będą "idealne" może trwać latami, dlatego znacznie lepiej jest robić to, co możesz, teraz.

Osoby sprawcze, proaktywne są motorami zmian i same tworzą swój los. Nie na wszystko masz wpływ, jednak każdy może działać sporo, jeśli chce.

Równocześnie warto pamiętać, że emocje mogą czasem sprawiać, że przestajemy widzieć sprawy takimi, jakie są. Dlatego warto każdego dnia dbać o równowagę.

"Nie mogłem się doczekać na sukces, więc ruszyłem naprzód bez niego"
- Jonathan Winters

Starter - z czym zaczynasz?

1. W jakich obszarach brakuje Ci obecnie poczucia, że masz na nie wpływ?

2. W jakim obszarze obecnie czujesz, że nie panujesz nad swoimi emocjami?

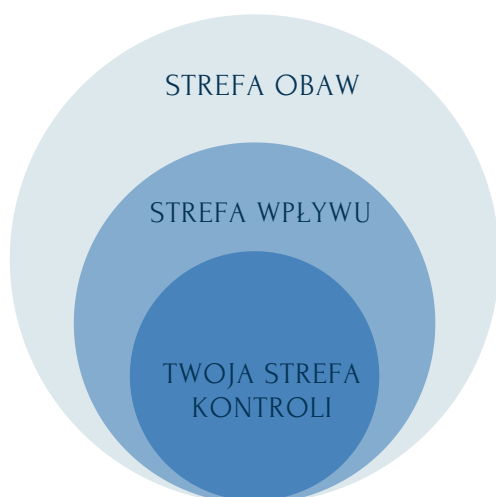
3. Co przestaniesz robić? Jakie nawyki i zwyczaje Ci szkodzą?

4. Co zaczniesz robić? Jakie zachowania, reakcje, nawyki wypracujesz?

5. Jakie pozytywne nawyki i zachowania będziesz kontynuować?

Twoja Strefa Wpływu

Strefy wpływu określają granice Twojego działania, ponieważ jest wiele rzeczy, na które nie masz wpływu nawet, jeśli chcesz. Ważniejsze jest jednak to, na co masz wpływ!



STREFA OBAW

Nie możesz na nią ani wpływać, ani jej kontrolować, np. stan służby zdrowia. Możesz jedynie zaakceptować sytuację, inaczej będzie to źródłem Twojej frustracji, złości i bezradności.

STREFA WPŁYWU

Możesz wywierać wpływ lub zmieniać, ale nie możesz do końca kontrolować np. inni ludzie, ich myślenie, działania. Efekty działania nie zależą w 100% od Ciebie, masz jednak częściowy wpływ.

Np. możesz wykonać telefon, ale nie masz wpływu na to, czy druga strona go odbierze ani, czy oddzwoni do Ciebie.

STREFA KONTROLI

To, co jest pod Twoją kontrolą, Twoje własne myśli, zachowanie.

Efekty zależą w 100% od Ciebie i Twojego działania lub jego braku.

Skąd się bierze narzekanie? Wiele osób swoją energię i uwagę kieruje głównie na te obszary, które są nie tylko poza ich strefą wpływu, ale i kontroli. Równocześnie nie podejmują oni działań w swojej strefie kontroli, chociaż mogą. Przykładowo, obwiniają o brak przeprosin osobę, z którą się pokłócili, ale pomijają własne złośliwe uwagi pod jej adresem. Mają pretensje o niskie zarobki i równocześnie sami nie proszą o podwyżkę²⁴.

Na wiele rzeczy, spraw i sytuacji nie masz wpływu, zaakceptuj to. Skup się na swojej strefie kontroli, czyli na sobie samym, bo na to masz największy wpływ! Poszerzaj swoją strefę wpływu podejmując aktywne działania. Pracuj z tym, co możesz kontrolować!

WYKONAJ ĆWICZENIE

- Zmierz się z tym, co Cię frustruje, złości i sprawdź, czy są to rzeczy, na które masz wpływ?
- Ustal Twoją strefę kontroli i zrób to, co jest realnie w Twoich możliwościach!

MOTTO ĆWICZENIA

*Działam w mojej
strefie wpływu
Robię to, co mogę*

Działaj w strefie wpływu!

Pomyśl o sytuacji, która jest przyczyną Twojej złości, frustracji lub celu, który chcesz osiągnąć, ale którego osiągnięcie zależy od współpracy z innymi osobami.

Następnie uporządkuj i przeanalizuj:

NA CO TY MASZ WPŁYW?
CO MOŻESZ KONTROLOWAĆ?

CO JEST POZA TWOIM
WPŁYWEM I KONTROLĄ?

ODPOWIEDZ NA PYTANIE: JEŻELI STREFA WPŁYWU WYNOSI 100%,
JAK PODZIELISZ % TWOJEGO UDZIAŁU W TEJ SYTUACJI?
60% DO 40%? 70% DO 30%?

CO ZAAKCEPTUJESZ? CO ODPUŚCISZ?

CO MOŻESZ ZROBIĆ? TWOJE DZIAŁANIA?

Przejmij odpowiedzialność i pracuj w Twojej strefie wpływu!

Bądź osobą z zasadami!

Czy jesteś osobą z zasadami? Czy wiesz, jakie one są? Jasno określone zasady pozwalają Ci podejmować właściwe decyzje, i wzmacniają Twój charakter. Kiedy pojawiają się stres i chęć unikania lub masz gorszy dzień, zasady dodają Ci poczucia mocy i sprawczości. Dodają Ci odwagi do przejmowania inicjatywy!

Zasady to instrukcje postępowania, czyli wzory zachowania, które realizują ważne dla Ciebie wartości. Przykładowo, odwaga jako wartość wyraża się w zasadzie „robię to, co niewygodne”. Kiedy czujesz niepokój przed wykonaniem działania, dokonujesz wyboru kierując się tą zasadą i działasz dalej!

Możesz zachować się zgodnie z zasadą „robię to, co niewygodne”, powiedzieć ją do siebie w myślach i następnie wykonać działanie! Wtedy wykazujesz się odwagą. Jeśli jednak nie masz ustalonych zasad, istnieje spora szansa, że po prostu wybierzesz zachowanie asekuranckie i szybko wykonasz inne zadanie, które „uchroni Cię” przed dyskomfortem. Oczywiście, szybko wytłumaczysz sobie, że „to bardzo, bardzo pilne zadanie”. Tak działa nawyk unikania, który już poznałeś.

Jeśli nie masz zasad, to w sytuacji stresu, napięcia lub zwyczajnie, zmęczenia, jedyne co Ci pozostaje, to reagowanie i bierne poddawanie się emocjom. Zasady uczą Cię świadomego wybierania reakcji gdy mierzysz się z wyzwaniami lub trudnościami i pozwalają Ci uniezależnić się od instynktownych reakcji „walka lub ucieczka”.

Dlatego stwórz Twój własny kodeks, zasady, którymi będziesz się kierować niezależnie do sytuacji, humoru czy energii. Ustal swoje podejście do życia i pracy!

WYKONAJ ĆWICZENIE

- Poznaj 10 przykładowych zasad postępowania.
- Następnie opracuj Twój własny kodeks, zasady, którymi będziesz się kierować. Wydrukuj je i powieś w widocznym miejscu.

MOTTO ĆWICZENIA

*Jestem osobą z zasadami.
Podejmując decyzje,
kieruję się nimi.*

10 zasad śmiałego działania

- 1** **Koncentruję się na możliwościach i szansach**
- 2** **Robię to, co niewygodne**
- 3** **Jestem aktywny, działam śmiało!**
- 4** **Dbam o siebie i to, co dla mnie ważne**
- 5** **Jestem powtarzalnie skuteczny**
- 6** **Trenuję umiejętności, bo trening czyni mistrza**
- 7** **Nieustannie wchodzę Poziom Wyżej**
- 8** **Cenię wysokie standardy pracy**
- 9** **Nastawiam się na sukces**
- 10** **Radzę sobie z porażkami! Uczę się na błędach**

Stwórz Twoje własne zasady!

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

Zarządzanie swoimi emocjami

Panowanie nad emocjami pozwala Ci powstrzymać się przed reakcją na stres i wybierać bardziej konstruktywne sposoby reagowania. Stres zawęża pole widzenia i sprawia, że dostrzegasz tylko porażki i problemy, ignorując fakty. Stąd blisko do wniosku, że „wszystko jest źle i nic mi nie idzie”. Dlatego warto świadomie przywracać sobie równowagę emocjonalną i wzmacniać pozytywny stan umysłu.

Praktyka wdzięczności przywraca obiektywne postrzeganie rzeczywistości, dzięki czemu łatwiej tolerujesz stres, niepokój czy obawy. Łatwiej będzie Ci zachować dystans i powstrzymać chęć unikania zmian i bać się porażek, jeśli każdego dnia świadomie będziesz dostrzegać, że jest wiele obszarów, jakie możesz doceniać. Praktyka wdzięczności zapobiega także obsesyjnemu koncentrowaniu się na problemach i zagrożeniu. Uczysz się, że to od Ciebie zależy, na jakim aspekcie pracy i życia koncentrujesz swoją uwagę.

Zauważaj codziennie swoje aktywne starania, aby odważnie mierzyć się z obawami i podejmować wyzwania. Dlatego każdego dnia doceniaj rzeczy, momenty, ludzi i sytuacje, zarówno te duże, jak i małe. Dostrzeż codzienne przyjemności, nawet, jeśli jest to 5 minut spokoju na wypicie pysznej kawy. Lub miła rozmowa z siostrą.

Przez kolejny tydzień wykonuj ćwiczenie wyszukiwania trzech dobrych rzeczy w Twoim dniu pracy lub życiu prywatnym²⁵. Wyszukuj przyjemne chwile, przypominaj je sobie, pielęgnując doświadczenia. Możesz wprowadzić tę praktykę na stałe do Twojego dnia, aby dbać o równowagę emocjonalną.

WYKONAJ ĆWICZENIE

- Przez kolejny tydzień codziennie wykonuj ćwiczenie wdzięczności doceniając 3 rzeczy dziennie.
- Na koniec tygodnia podsumuj go wybierając 3 rzeczy, które doceniasz.

MOTTO ĆWICZENIA

*Doceniam to, co mam.
Jest wiele rzeczy, za które
jestem wdzięczny.*

Doceniaj to, co masz - każdego dnia!

PONIEDZIAŁEK

3 rzeczy, za które jesteś dziś wdzięczny

WTOREK

3 rzeczy, za które jesteś dziś wdzięczny

ŚRODA

3 rzeczy, za które jesteś dziś wdzięczny

CZWARTEK

3 rzeczy, za które jesteś dziś wdzięczny

PIĄTEK

3 rzeczy, za które jesteś dziś wdzięczny

SOBOTA

3 rzeczy, za które jesteś dziś wdzięczny

NIEDZIELA

3 rzeczy, za które jesteś dziś wdzięczny

PODSUMOWANIE

Co doceniasz w tym tygodniu?

Twoje sukcesy i wnioski

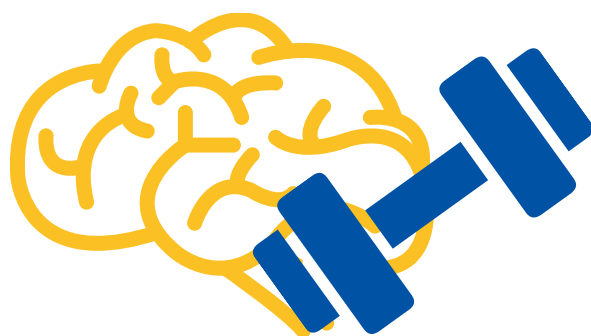
1. Nad jakim obszarem kontroli i poczucia wpływu pracowałeś szczególnie?

2. W jakim obszarze masz największe postępy i sukcesy? Za co się nagrodzisz?

3. Co zrobisz lepiej następnym razem? Nad czym popracujesz w kolejnym cyklu?

"Szczęście zawsze sprzyja aktywnym. Działaj śmiało!"
- Iza Krejca-Pawski

ROZDZIAŁ 7



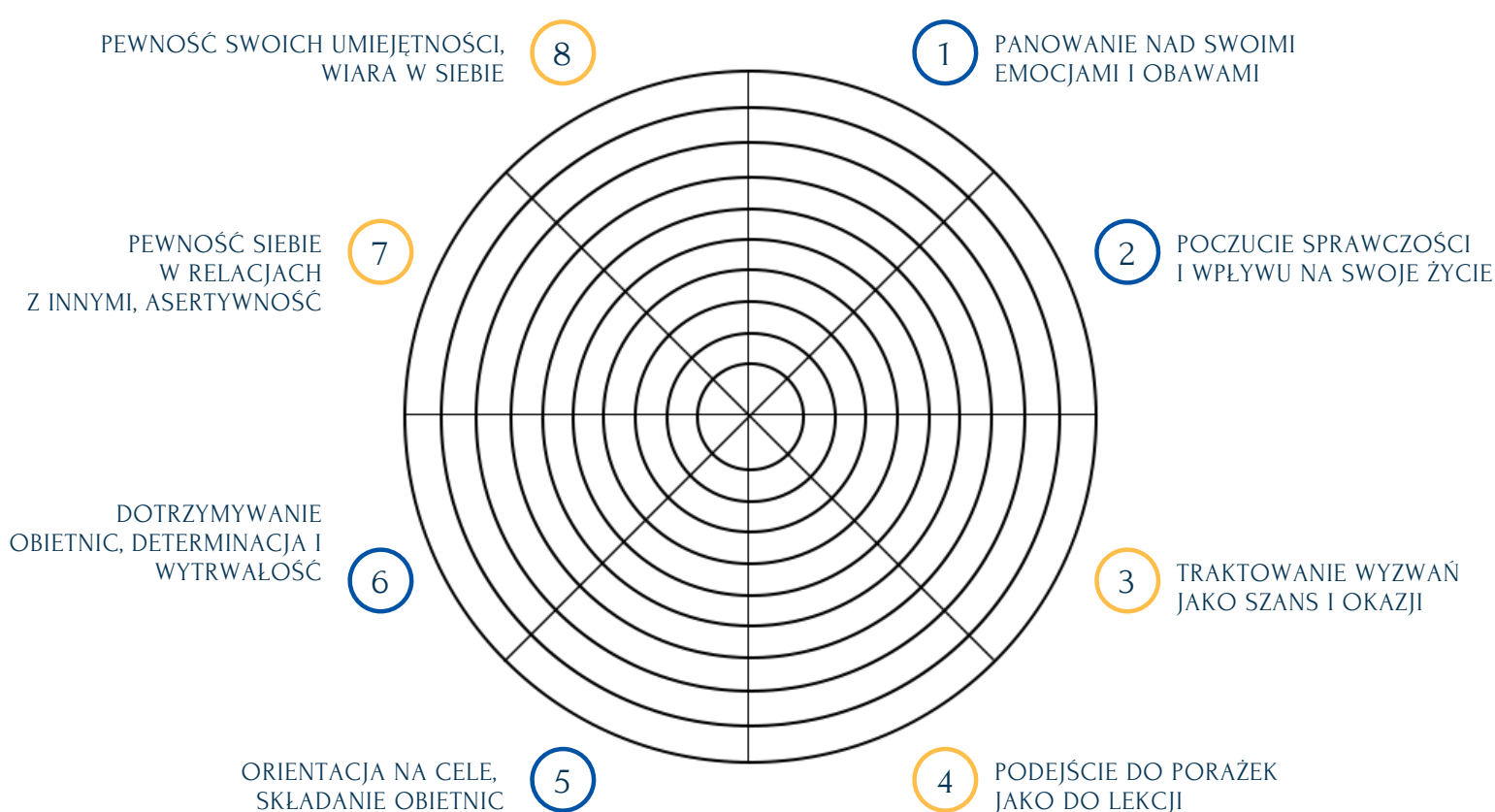
PODSUMOWANIE

**ŚMIAŁO PLANUJ KOLEJNE CELE
STWÓRZ PLAN ROZWOJU!**

Twoja Odporność Psychiczna

Za Tobą cała seria ćwiczeń, mierzenie się ze swoimi słabościami, wzmacnianie i rozwijanie swojego charakteru. Dlatego czas na podsumowanie, refleksje, wnioski. Wykonaj ponownie ćwiczenie i zaznacz poziom każdej z 8 składowych Odporności Psychicznej.

Na koniec, wróć do ćwiczenia z rozdziału 2 i porównaj wyniki.



Porównaj oba koła i czas, jaki minął, od rozpoczęcia Twojej pracy nad sobą. Jak się czujesz, patrząc na zmiany, postępy i sukcesy, jakie wypracowałeś w ostatnim czasie? Jaką osobą jesteś teraz? Co już jest Twoją mocną stroną? Jakie nowe nawyki zbudowałeś?

Docień się, świętuj!

W jakich obszarach wciąż chcesz robić postępy? Co jeszcze planujesz wzmocnić? Odporność Psychiczną najlepiej buduje seria małych wyzwań o lekkiej dawce stresu, pamiętaj o tym, planując kolejne śmiało i odważne cele!

GRATULACJE!

Jestem z Ciebie dumna!

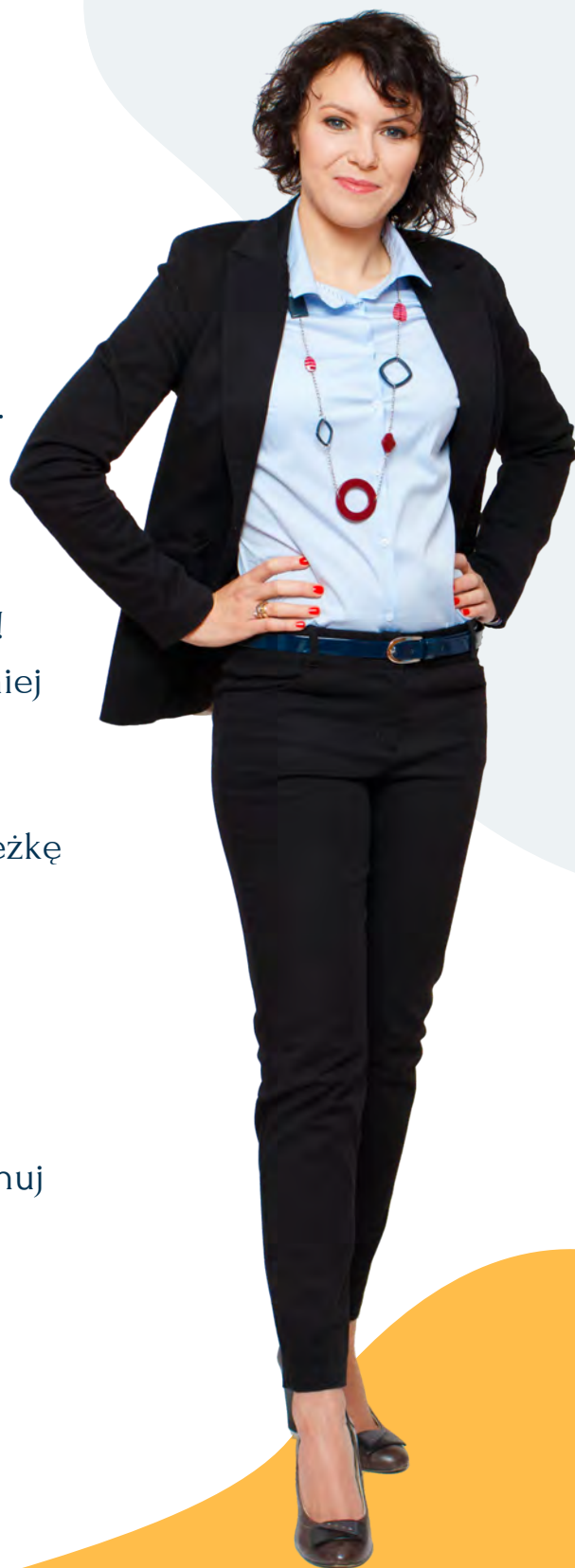
Mierzenie się z własnymi obawami, odważne sięganie po więcej, robienie rzeczy, które są niewygodne dlatego, że są potrzebne i ważne. To wszystko wymaga charakteru!

Docień Twoje sukcesy, starania, postępy!
Świętuj! Wyciągnij lekcje i dalej działaj śmiało!
Docień, że jesteś świetny w tym, czego wcześniej się bałeś! Bądź dumny z pokonania obaw!

Odważnie zaplanuj kolejne cele, wejdź na ścieżkę dalszego rozwoju i zdecyduj, że wejdiesz POZIOM WYŻEJ!

Na koniec - zaplanuj Twój dalszy rozwój!
Wybierz obszary, nad którymi dalej będziesz pracować. Zadbaj o Twoje kompetencje, zaplanuj jakie książki i ebooki przeczytasz, w jakich szkoleniach weźmiesz udział i uzupełnij plan rozwoju!

Iza Krejca-Pawski



Zaplanuj z nami swój rozwój!



UMAWIANIE SPOTKAŃ COLD CALLING

Czego chcę się nauczyć i co poprawić w tym obszarze: wiedza, umiejętności?

Książki i ebooki do przeczytania:

Szkolenie do odbycia:

Do kiedy? Zaplanuj terminy:



SKUTECZNA SPRZEDAŻ TELEFONICZNA SPRZEDAŻ

Czego chcę się nauczyć i co poprawić w tym obszarze: wiedza, umiejętności?

Książki i ebooki do przeczytania:

Szkolenie do odbycia:

Do kiedy? Zaplanuj terminy:



ODPORNOŚĆ PSYCHICZNA

Czego chcę się nauczyć i co poprawić w tym obszarze: wiedza, umiejętności?

Test Odporności Psychiczej do wykonania:

Szkolenie do odbycia:

Do kiedy? Zaplanuj terminy:



ELASTYCZNE ZARZĄDZANIE CZASEM

Czego chcę się nauczyć i co poprawić w tym obszarze: wiedza, umiejętności?

Książki i planery do przeczytania:

Szkolenie do odbycia:

Do kiedy? Zaplanuj terminy:



Zobacz książki, ebooki i planery



UMAWIANIE SPOTKAŃ. COLD CALLING

Nie wiesz, jak zbić obiekcje przed spotkaniem? Poznaj najlepsze patenty, przykłady i gotowe scenariusze rozmów!



SPRZEDAŻ. TYLKO SPRAWDZONE TECHNIKI

Chcesz maksymalnie podnieść Twoje wyniki sprzedażowe? Sięgnij po "Sprzedaż. Tylko sprawdzone techniki"!



SKUTECZNA SPRZEDAŻ

Wiesz, że masz świetną ofertę, ale klienci mówią Ci, że "nic nie potrzebują", bo "są zadowoleni"? To ebook dla Ciebie!



PLANER SPRZEDAŻOWY

Zaplanuj aktywny dzień sprzedażowy! Zmotywuj się do działania z miesięcznym i dziennym planem sprzedaży!



PLANER ELASTYCZNEGO ZARZĄDZANIA CZASEM

Masz tak dużo pracy, że nie wiesz, co jest najważniejsze? To Planer dla Ciebie!



ELASTYCZNE ZARZĄDZANIE CZASEM

Pracujesz po godzinach, a lista zadań ciągle rośnie? Poznaj Elastyczne Zarządzanie Czasem!

[PRZEJDŹ DO SKLEPU](#)

ZBADAJ TWOJĄ ODPRONOŚĆ PSYCHICZNĄ ZRÓB TEST MTQ48



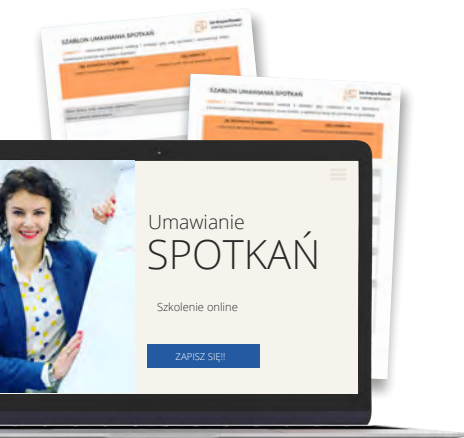
Poznaj poziom Odporności Psychiczej Twojej lub Twojego zespołu.
Wykonaj naukowo potwierdzone badanie za pomocą psychometrycznego
Kwestionariusza MTQ48 (Mental Toughness Questionnaire).

Połączony z 90 minutową sesją feedbackową online, którą prowadzę osobiście.
Test jest rzetelny i wiarygodny, co potwierdzają liczne badania naukowe. Jego
wydawcą jest międzynarodowy lider narzędzi analiz dla biznesu AQR International.

ZOBACZ SZCZEGÓŁY BADANIA

Iza jest Licencjonowaną Konsultantką Mental Toughness (MTQ48 – Licencja numer MTQ124617),
przeszkoloną w zakresie metodologii narzędzia, stosowania, prawidłowej interpretacji wyników
oraz udzielania informacji zwrotnej.

Sprawdź szkolenia online



UMAWIANIE SPOTKAŃ. COLD CALLING

Moje flagowe szkolenie w wersji online, gdzie w 3 godziny zbudujesz skuteczną strategię rozmowy i nauczysz się, pokonać każdą obiekcję!

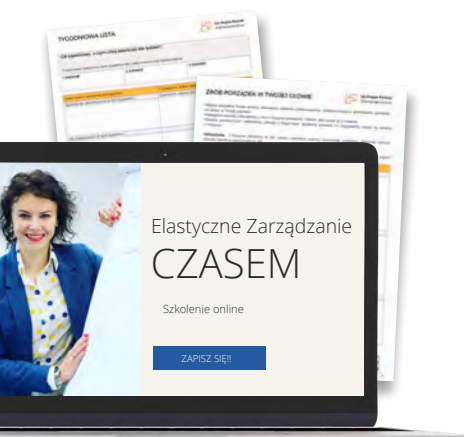
SPRAWDŹ



SKUTECZNA SPRZEDAŻ. POZIOM WYŻEJ

Wejdź w sprzedaży POZIOM WYŻEJ, naucz się, jak prowadzić rozmowy sprzedażowe, aby klient sam chciał od Ciebie kupować i skutecznie zamykaj sprzedaż! Naucz się tak prezentować ofertę, aby pokonać obiekcję "nie potrzebuję" czy "mam już dostawcę"!

SPRAWDŹ



ELASTYCZNE ZARZĄDZANIE CZASEM

Jak efektywnie planować i pracować zdalnie? Przejdź warsztaty planowania online, zaplanuj tydzień, zorganizuj dzień i wyznacz priorytety!

SPRAWDŹ



ZAMÓW SZKOLENIE ZAMKNIĘTE DLA CIEBIE LUB ZESPOŁU

Wejdź na wyższy poziom umiejętności, aby osiągać ważne dla Ciebie cele! Szkolimy zespoły sprzedaży i obsługi klienta tak, aby podnosić ich skuteczność działania! Szkolenia realizujemy zarówno w wersji stacjonarnej dla całego zespołu, indywidualne 1x1 oraz online.

Skontaktuj się z nami i zapytaj o szkolenie.

[ZAPYTAJ O SZKOLENIE](#)

Zobacz programy naszych FLAGOWYCH SZKOLEŃ

SZKOLENIA DLA ZESPOŁÓW SPRZEDAŻY:

Umawianie spotkań. Cold Calling
Skuteczna Sprzedaż od A do Z
Telefoniczna Sprzedaż
Elastyczne Zarządzanie Czasem
Skuteczny Lider Zespołu

SZKOLENIA Z OBSŁUGI KLIENTA:

Obsługa Klienta Roszczeniowego
Telefoniczna Obsługa Klienta
Profesjonalna Obsługa Klienta
Obsługa Reklamacji
Odporność Psychiczną

[SPRAWDŹ](#)

Pomagamy doświadczonym zespołom wejść
POZIOM WYŻEJ i osiągać ważne dla firmy
cele. 900 osób rocznie rozwija na naszych
szkoleniach umiejętności sprzedaży,
umawiania spotkań, zarządzania czasem
i zespołem oraz obsługi klienta, podnosząc
swoją skuteczność.

Wejdź z nami POZIOM WYŻEJ!
Zapraszamy do współpracy!

Iza Krejca-Pawski
Michał Pawski

tel. 606 44 57 65

biuro@ikpszkolonia.pl

www.IzaKrejcaPawski.pl



Iza Krejca-Pawski
IKP Szkolenia

Bibliografia

- Berndt Ch., Tajemnica Odporności Psychiczej. Jak uodpornić się na stres, depresję i wypalenie zawodowe. Przekład E. Kowynia, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków, 2015r.
- Briers S., Pokonaj depresję, stres i lęk, czyli terapia Poznawczo-Behawioralna w praktyce. Tłumaczenie K. Zimnoch, Wydawnictwo Samo Sedno, Warszawa, 2011r.
- Clayton M., Zarządzanie stresem, czyli jak radzić sobie w trudnych sytuacjach. Tłumaczenie K. Zimnoch, Wydawnictwo Samo Sedno, Warszawa, 2012r.
- Greenberg M., Mózg odporny na stres. Przełożyła B. Józwiak, Dom Wydawniczy Rebis Sp. z o.o., Poznań, 2018r.
- Gromnicka D., Asertywność w przykładach. Jak zachować się w typowych sytuacjach. Wydawnictwo Samo Sedno, Warszawa, 2015r.
- Hanson R., Szczęśliwy mózg. Wykorzystaj odkrycia neuropsychologii, by zmienić swoje życie. Przekład A. Sawicka-Chrapkowicz, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Sopot, 2016r.
- Krejca-Pawski I., Sprzedaż. Tylko sprawdzone techniki. Wydawnictwo Samo Sedno, Warszawa, 2015r.
- Singer B., Opanuj swój wewnętrzny głos. Jak w niecałe 30 sekund wygrać wojnę toczącą się w Twojej głowie i zyskać wyjątkowe życie! Przekład N. Pińkowska, Instytut Praktycznej Edukacji, Osielsko, 2011r.
- Strycharczyk D., Clough P., Odporność Psychiczna. Strategie i narzędzia rozwoju. Przekład S. Pikiel, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Sopot, 2017r.
- Tracy B., Nie tłumacz się, działaj! Odkryj moc samodyscypliny. Tłumaczenie I. Szybińska-Fiedorowicz, Wydawnictwo Helion SA, Warszawa, 2015r.
- Tannock A., Pewność siebie w ćwiczeniach. Wydawnictwo Samo Sedno, Warszawa, 2014r.

Przypisy

1. Morin A., The Secret of Becoming Mentally Strong, 2015r., <https://www.youtube.com/watch?v=TFbv757kup4&list=WL&index=31>
2. Greenberg M., Mózg odporny na stres. Przełożyła B. Józwiak, Dom Wydawniczy Rebis Sp. z o.o., Poznań, 2018r., str. 202.
3. Briers S., Pokonaj depresję, stres i lęk, czyli terapia Poznawczo-Behawioralna w praktyce. Tłumaczenie K. Zimnoch, Wydawnictwo Samo Sedno, Warszawa, 2011r., str. 142 -146.
4. Tannock A., Pewność siebie w ćwiczeniach. Wydawnictwo Samo Sedno, Warszawa, 2014r., str. 156.
5. Hanson R., Szczęśliwy mózg. Wykorzystaj odkrycia neuropsychologii, by zmienić swoje życie. Przekład A. Sawicka-Chrapkiewicz, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Sopot, 2016r., str. 40-47.
6. Berndt Ch., Tajemnica Odporności Psychiczej. Jak uodpornić się na stres, depresję i wypalenie zawodowe. Przekład E. Kowynia, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków, 2015r., str. 153
7. Strycharczyk D., Clough P., Odporność Psychiczna. Strategie i narzędzia rozwoju. Przekład S. Pikiel, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Sopot, 2017r., str. 13.
8. Strycharczyk D., Clough P., Mental Toughness and its Relationship with Performance and Attainment, 2020r., <https://aqrinternational.co.uk/mental-toughness-and-its-relationship-with-performance-and-attainment>
9. Strycharczyk D., Clough P., Odporność Psychiczna. Strategie i narzędzia rozwoju. Przekład S. Pikiel, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Sopot, 2017r., str. 35-48.
10. Ibidem str. 13, 49.
11. Berndt Ch., Tajemnica Odporności Psychiczej. Jak uodpornić się na stres, depresję i wypalenie zawodowe. Przekład E. Kowynia, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków, 2015r., str. 145.
12. Strycharczyk D., Clough P., Odporność Psychiczna. Strategie i narzędzia rozwoju. Przekład S. Pikiel, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Sopot, 2017r.
13. Berndt Ch., Tajemnica Odporności Psychiczej. Jak uodpornić się na stres, depresję i wypalenie zawodowe. Przekład E. Kowynia, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków, 2015r., str. 57.
14. Strycharczyk D., Clough P., Odporność Psychiczna. Strategie i narzędzia rozwoju. Przekład S. Pikiel, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Sopot, 2017r. str. 126 - 130.
15. Berndt Ch., Tajemnica Odporności Psychiczej. Jak uodpornić się na stres, depresję i wypalenie zawodowe. Przekład E. Kowynia, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków, 2015r., str. 86.
16. MTQPlus Webinar <https://www.youtube.com/watch?v=wEm3bOR1ySI>
17. Tracy B., Nie tłumacz się, działaj! Odkryj moc samodyscypliny. Tłumaczenie I. Szybińska-Fiedorowicz, Wydawnictwo Helion SA, Warszawa, 2015r., str. 13.
18. Greenberg M., Mózg odporny na stres. Przełożyła B. Józwiak, Dom Wydawniczy Rebis Sp. z o.o., Poznań, 2018r., str. 207.
19. Tannock A., Pewność siebie w ćwiczeniach. Wydawnictwo Samo Sedno, Warszawa, 2014r., str. 156.
20. Gromnicka D., Asertywność w przykładach. Jak zachować się w typowych sytuacjach. Wydawnictwo Samo Sedno, Warszawa, 2015r. str. 258-270.
21. Briers S., Pokonaj depresję, stres i lęk, czyli terapia Poznawczo-Behawioralna w praktyce. Tłumaczenie K. Zimnoch, Wydawnictwo Samo Sedno, Warszawa, 2011r., str. 78 - 86.
22. Strycharczyk D., Clough P., Odporność Psychiczna. Strategie i narzędzia rozwoju. Przekład S. Pikiel, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Sopot, 2017r., str. 98.
23. Briers S., Pokonaj depresję, stres i lęk, czyli terapia Poznawczo-Behawioralna w praktyce. Tłumaczenie K. Zimnoch, Wydawnictwo Samo Sedno, Warszawa, 2011r., str. 43 -54.
24. Clayton M., Zarządzanie stresem, czyli jak radzić sobie w trudnych sytuacjach. Tłumaczenie K. Zimnoch, Wydawnictwo Samo Sedno, Warszawa, 2012r. str. 28.
25. Berndt Ch., Tajemnica Odporności Psychiczej. Jak uodpornić się na stres, depresję i wypalenie zawodowe. Przekład E. Kowynia, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków, 2015r., str. 148.



PAMIĘTAJ,
JEŚLI SZUKASZ
POMOCNEJ DŁONI,
TO JEST ONA NA
KOŃCU TWOJEGO
RAMIENIA

Audrey Hepburn

