



PRZEWODNIK PO METODACH DOSKONALENIA UMIEJĘTNOŚCI MIĘKKICH

DOSKONALENIE UMIEJĘTNOŚCI POPRZECZ
ĆWICZENIA PRAKTYCZNE

Projekt Erasmus+ Numer: 2019-1-NL01-KA202-060482

IIEK DELTA oraz IDEC SA

Sierpień 2020



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

of the European Union

PRZEWODNIK PO METODACH DOSKONALENIA UMIEJĘTNOŚCI MIĘKKICH

„Przewodnik po metodach doskonalenia umiejętności miękkich” opracowany został w ramach projektu DESSA Erasmus+ [Rozwój umiejętności miękkich poprzez praktyki zawodowe- Nr: 2019-1-NL01-KA202-060482].

Niniejszy przewodnik powinien być analizowany razem z narzędziem do samooceny umiejętności miękkich, opracowanym w ramach projektu DESSA. Narzędzie do samooceny dostępne jest pod adresem (wstawić łącze) i może pomóc uczniom na etapie kształcenia zawodowego oraz innym osobom zainteresowanym ustaleniem, które z posiadanych umiejętności miękkich mogą wymagać doskonalenia w przyszłości.

Autorzy:

IIEK DELTA, Grecja

IDEC SA, Grecja

[Numer projektu: 2019-1-NL01-KA202-060482]

<http://dessaproject.eu/>

Dokument ten może być kopiowany, reprodukowany lub modyfikowany w całości lub w części. Wymagane jest wyraźne odniesienie do autorów dokumentu i projektu DESSA.



Wsparcie Komisji Europejskiej dla powstania tej publikacji nie oznacza poparcia dla jej treści, która odzwierciedla poglądy jej autorów, a Komisja nie ponosi odpowiedzialności za jakiegokolwiek wykorzystanie zawartych w niej informacji.

Spis treści

Wstęp	5
Czym są umiejętności miękkie i dlaczego są ważne.....	6
1) Komunikacja.....	10
Czym jest umiejętność komunikacji?	10
Dlaczego umiejętność komunikacji jest tak ważna?	10
Wskazówki jak rozwijać umiejętności komunikacyjne	11
Przykłady działań.....	12
Wnioski	12
2) Współpraca/Praca zespołowa	13
Czym jest umiejętność współpracy/pracy w grupie?.....	13
Dlaczego umiejętność współpracy/pracy w grupie jest tak ważna?.....	13
Wskazówki jak rozwijać umiejętność współpracy/pracy w grupie	14
Przykłady działań.....	16
Wnioski	16
3) Automotywacja.....	17
Czym jest umiejętność motywowania siebie?	17
Dlaczego umiejętność motywowania siebie jest taka ważna?	18
Wskazówki jak rozwijać umiejętność automotywacji.....	18
Przykłady działań.....	21
Wnioski	21
4) Kreatywność/Innowacja	22
Czym jest zdolność do kreatywności/innowacji?.....	22
Dlaczego zdolność do kreatywności/innowacji jest tak ważna?.....	22
Wskazówki jak rozwijać zdolność do kreatywności/innowacji	23
Przykłady działań.....	25
Wnioski	26
5) Rozwiązywanie problemów	26
Czym jest zdolność do rozwiązywania problemów?.....	27
Dlaczego umiejętność rozwiązywania problemów jest tak ważna?	28
Wskazówki jak rozwijać umiejętność rozwiązywania problemów	28
Przykłady działań.....	30
Wnioski	31
6) Przystosowanie się do zmian	31

Czym jest umiejętność przystosowania się do zmian?	31
Dlaczego zdolność do przystosowania się do zmian jest tak ważna?	32
Wskazówki jak rozwijać zdolność do przystosowania się do zmian	32
Przykłady działań.....	35
Wnioski	36
7) Chęć do rozwoju osobistego.....	36
Czym jest chęć rozwoju osobistego jako umiejętność?	36
Dlaczego chęć do rozwoju osobistego jest ważna?	37
Wskazówki jak wpłynąć na chęć do rozwoju osobistego.....	38
Przykłady działań.....	40
Wnioski	40
8) Zarządzanie czasem	41
Czym jest umiejętność zarządzania czasem?	41
Dlaczego umiejętność zarządzania czasem jest tak ważna?	42
Wskazówki jak rozwijać umiejętność zarządzania czasem	43
Przykłady działań.....	45
Wnioski	45
9) Negocjacje.....	46
Dlaczego umiejętność negocjacji jest tak ważna?	46
Dlaczego umiejętność negocjacji jest tak ważna?	47
Wskazówki jak rozwijać umiejętności negocjacji.....	47
Przykłady działań.....	50
Wnioski	50
10) Rozwiązywanie konfliktu	51
Czym jest umiejętność rozwiązywania konfliktów?	51
Dlaczego umiejętność rozwiązywania konfliktów jest tak ważna?.....	51
Wskazówki jak rozwijać umiejętność rozwiązywania konfliktów	52
Przykłady działań.....	54
Wnioski	55
11) Pewność siebie.....	55
Czym jest poczucie pewności siebie w kontekście umiejętności?	55
Dlaczego pewność siebie jest tak ważna?.....	56
Wskazówki jak rozwijać pewność siebie.....	57
Przykłady działań.....	60
Wnioski	60
12) Przywództwo.....	60

Czym jest przywództwo rozumiane jako umiejętność?	61
Dlaczego umiejętności przywódcze są tak ważne?	61
Wskazówki jak rozwijać umiejętności przywódcze	62
Przykłady działań	64
Wnioski	64
Bibliografia	65

Wstęp

W ostatnich latach stało się jasne, że certyfikaty i osiągnięcia ściśle akademickie nie wystarczą, aby znaleźć pracę, żyć w dobrobycie, a nawet by stać się lepszą osobą. Zdaliśmy sobie sprawę, że istnieje o wiele więcej rzeczy wartych naszej uwagi niż tylko „twarde” umiejętności. Rzeczy, które łączą się z naszą naturą, naszym rozwojem emocjonalnym, naszą zdolnością do interakcji z innymi ludźmi.

Celem tego przewodnika jest zwrócenie uwagi na znaczenie tych umiejętności miękkich i pomoc w ich rozwijaniu, za pomocą przydatnych wskazówek i przykładów pomocnych każdemu, kto je czyta. Dostarcza ważnych informacji, wyjaśnia dokładnie, z czego składają się umiejętności miękkie oraz podaje wskazówki i przykłady działań mających na celu ich rozwijanie i wzmacnianie. Pamiętając o dzisiejszych potrzebach i wymaganiach współczesnego życia, przewodnik służy jako konkretne narzędzie informacyjne, w którym można znaleźć mniej więcej wszystko, czego potrzeba, aby być przygotowanym na rozmowę kwalifikacyjną, nowe środowisko pracy lub skutecznie radzić sobie z codziennymi niepowodzeniami i wyzwaniem. Z wielkim szacunkiem i troską, niniejszy przewodnik ma na celu pomóc zwłaszcza młodym ludziom rozpoczynającym życie i karierę.

Co więcej, ten przewodnik może otworzyć umysł na nowe sposoby podejścia do problemów, nowe sposoby radzenia sobie z problemami i nowoczesne umiejętności behawioralne, które przydadzą się w życiu osobistym i zawodowym. Jego celem jest pomóc Ci w lepszym przygotowaniu się do wejścia w konkurencyjne środowisko zawodowe, biorąc pod uwagę Twoje potrzeby, Twój sposób myślenia oraz liczne wyzwania naszej skomplikowanej i zaawansowanej technologicznie epoki. Uznając fakt, że każdy jest inny, niniejszy przewodnik obejmuje szeroką gamę przykładów i konsekwentnie ma na celu promowanie myślenia nieszablonowego oraz zwiększanie kreatywności, solidarności, dobrego samopoczucia i rozwoju osobistego.

Grupą docelową tego przewodnika są studenci rozpoczynający lub kontynuujący edukację zawodową, praktykanci i studenci uniwersytetów. Bez względu na to, czy jesteś z młodszej, czy bardziej dojrzałej grupy, znajdziesz tu niezwykle przydatne porady i informacje.

Skorzystaj z tego przewodnika dla własnej korzyści. Po prostu. Weź z niego to, co najbardziej Ci odpowiada, ale zwracaj uwagę na wszystko; znajdź nowe sposoby i rozwiązania, które ułatwią Ci życie, przestań stawiać czoła ślepym zaułkom i uzyskaj pełne energii i ekscytacji podejście do życia. Na bardziej praktycznym poziomie używaj go jako ogólnych wskazówek dotyczących etyki pracy, rozwoju zachowań, podręcznika pokazującego, w jaki sposób ludzie bardziej docenią twoją pracę i wysiłek, istotnego narzędzia, wskazującego ćwiczenia jak stać się bardziej skutecznym. Użyj go jako inspiracji, aby znaleźć jeszcze bardziej spersonalizowane ścieżki, tworzyć własne pomysły i kształtować nowe korzystne nawyki. Wykorzystaj go przed rozmową kwalifikacyjną, aby mieć większe szanse, użyj go, jeśli masz trudną sytuację w pracy i nie wiesz, jak zareagować, uczyn go przedmiotem dyskusji ze znajomymi, motywacją do wymiany poglądów i pomysłów.

Umiejętności miękkie są bardzo ważne i pożyteczne, i jeśli będziesz aktywnie nad nimi pracować, uważnie ćwicząc każdego dnia, wkrótce odkryjesz zupełnie nowy świat sukcesu, dobrobytu, ekscytacji i życia pełnią życia, czyli właśnie tego co młodzi ludzie powinni doświadczać.



Czym są umiejętności miękkie i dlaczego są ważne

Miękkie umiejętności to „umiejętności przekrojowe między zawodami i sektorami, które odnoszą się do kompetencji osobistych i społecznych”.

Źródło: Skills Panorama, Cedefop

Są one związane ze zdolnościami umysłowymi i psychologicznymi, które wszyscy posiadamy jako istoty ludzkie i praktykujemy każdego dnia, czasami nie zdając sobie z tego sprawy. Wszyscy je mamy rozwinięte w różnym stopniu i pomagają nam budować relacje, nawiązywać przyjaźnie, znajdować pracę, pracować w harmonii, być skutecznym w naszym miejscu pracy i funkcjonować w nowoczesnym społeczeństwie ze wszystkimi jego problemami i wyzwaniami.

Są ludzie, którzy w naturalny sposób wybierają rolę lidera, inni mniej, rozwijają się, gdy pracują ciszej, są ludzie, którzy są w stanie stworzyć silne więzi w zespole, inni, którzy myślą niesablonowo, ludzie, którzy potrafią jasno określić, co myślą i inni, którzy rozpoznają właściwy moment na działanie. Wszyscy mamy potencjał, by być tymi ludźmi. Dopóki rozumiemy własne atuty, zdajemy sobie sprawę, gdzie może nam czegoś brakować, aktywnie nad nimi pracujemy i ćwiczymy każdego dnia.

Kiedy mówimy ćwiczenia, nie mamy na myśli biegania, mamy na myśli uważne przeżywanie każdej chwili naszego życia, obserwowanie siebie i innych, akceptację naszych wielkich możliwości, próbę zmiany swoich wad, ciągłe notowanie tego, jak reagujemy, jakie nawyki mamy i ciężką pracę nad naszym rozwojem osobistym. Umiejętności miękkie są przejawem naszej inteligencji i zdolności emocjonalnych współpracujących ze sobą. Ściśła logika i wiedza są oczywiście przydatne, ale jest więcej rzeczy, które czynią nas lepszymi obywatelami, lepszymi przyjaciółmi, pracownikami, chłopakami i dziewczynami. Musimy wyłuskać całe to bogactwo, które kryją nasze mózgi i umysły, i rozwijać nasze nieskończone zdolności.

Od dnia narodzin jesteśmy wzywani do stawiania czoła wyzwaniom, bycia częścią rodziny, chodzenia do szkoły i interakcji z naszymi kolegami z klasy i nauczycielami, uczymy się przestrzegania zasad i protokołów, dorastamy i zdobywamy doświadczenia oraz uczymy się wraz z upływem czasu. Wykorzystujemy nasze umiejętności miękkie, nie rozumiejąc, że to robimy. Tych szczególnych umiejętności nie da się zmierzyć, zważyć, nie sposób spakować ich do pudełek i ocenić na ocenę. Ale to one pomogą nam zabłysnąć, stać się szczęśliwszym i żyć lepszym życiem.

Są ważne w każdym aspekcie naszego życia. Silne i szczere relacje są ważne dla nas wszystkich, bycie elastycznym i akceptowanie innych takimi, jakimi są, bycie dobrym graczem zespołowym, uważne słuchanie innych, pomaga nam radzić sobie z codziennym życiem. Komunikacja jest kluczem do każdego rodzaju więzi, motywacja doprowadzi Cię do sukcesu, kreatywność może uratować życie w różnych sytuacjach, a zrozumienie potrzeby dostosowania się jest tym, co utrzymuje ludzi przy życiu od czasu stworzenia świata. Każdego dnia mamy do czynienia z konfliktami, skomplikowanymi problemami osobistymi i zawodowymi, trudnościami rodzinnymi, wyzwaniami, niepowodzeniami i porażkami, mniej lub bardziej znaczącymi. Umiejętności miękkie to nasza broń. Korzystając z nich dajemy sobie większe szanse na sukces, naukę, znalezienie idealnej pracy i spełnienie marzeń.

Wyobraź sobie życie, w którym ludzie byli nieuprzejmi, obrażali się nawzajem, nie byli w stanie rozmawiać i komunikować się, nie byli w stanie rozwiązać swoich problemów, w

ogóle nie dbali o swój rozwój osobisty i dobre samopoczucie. Brzmi okropnie. Społeczeństwo nie do zniesienia. Brzmi znajomo? Nasz własny rozwinięty świat zdecydowanie tak czasami wygląda. Dzieje się tak, ponieważ ludzie nie wykorzystują aktywnie i świadomie swoich umiejętności miękkich. Nie obchodzą ich tak bardzo, jak powinny. Ale jesteś mądrzejszy. Nie możemy trzymać się starych nawyków, starych i przestarzałych sposobów myślenia. Świat szybko się zmienia, a młodzi ludzie, wykorzystując w pełni swoje umiejętności miękkie, mogą uczynić go lepszym.

W tym przewodniku skupiamy się na dwunastu umiejętnościach miękkich. Każda z nich ma wielkie znaczenie. Wszystkie mogą być niezwykle pomocne podczas ubiegania się o pracę, podczas pierwszej rozmowy kwalifikacyjnej, gdy wchodzisz do nowej grupy przyjaciół i współpracowników, czy masz jakiś problem.

Aby zdecydować, które umiejętności miękkie zawrzeć w tym przewodniku, uruchomiono ankietę internetową skierowaną do przedsiębiorców. Celem badania było uzyskanie informacji o znaczeniu umiejętności miękkich dla przedsiębiorców oraz ustalenie, które z nich są szczególnie ważne dla rozwoju firmy. W sumie zebrano 55 odpowiedzi z Holandii, Hiszpanii, Grecji, Polski i Litwy. Badanie jednoznacznie pokazało, że przedsiębiorcy są świadomi i wyraźnie doceniają umiejętności miękkie u pracowników, jednocześnie wyłoniło 12 najważniejszych umiejętności, które znalazły się w poradniku:

Pierwszą i jedną z najważniejszych jest komunikacja. Nie będziemy nudzić stwierdzeniem, że rzeczywiście komunikacja jest tym, co sprawia, że świat się kręci. W jakiegokolwiek formie, werbalnej czy nie, komunikacja jest wielkim talentem człowieka, zdolnością, która doprowadziła nas tam, gdzie jesteśmy dzisiaj. Bez komunikacji ludzie nie byłoby w stanie nawet tworzyć społeczeństw, nie mówiąc już o rozwoju, tworzeniu, wymyślaniu, podróżowaniu, rozwijaniu nauki i sztuki. Komunikacja jest kluczem do każdej tajemnicy.

W konsekwencji komunikacja prowadzi nas do drugiej miękkiej umiejętności, czyli współpracy i pracy zespołowej. Od czasów prehistorycznych do dziś ludzie muszą współpracować, aby być silniejszymi i osiągać wielkie rzeczy. Wspólne dążenie do osiągnięcia celu jest cenne w społeczeństwach, rodzinach i oczywiście w środowisku zawodowym. W pracy zespołowej tkwi kreatywność i siła. Czasami może być to trudne, czasami może powodować tarcia i problemy. Dlatego analizując tę cechę, odpowiadamy, jak każdy z nas może stać się lepszym graczem zespołowym i jak może lepiej współpracować z innymi.

A co, jeśli czujemy, że nie chcemy próbować, czujemy się wyczerpani i zmęczeni niepowodzeniami, czujemy się przygnębieni i utknęliśmy w błędnym kole? Wszyscy od czasu do czasu tak się czujemy. Dlatego motywacja to doskonała umiejętność, nad którą warto popracować. Automotywacja jest trudna i niełatwo ją rozszyfrować. To, co działa u mnie, nie działa u kogoś innego, a wszyscy jesteśmy tak różni, jak możemy znaleźć uniwersalny sposób, aby zwiększyć naszą motywację? Prawda jest taka, że są pewne rzeczy, które mogą być przydatne dla każdego. Wskazówki, jak przynajmniej spróbować zmotywować się, co z pewnością doprowadzi cię do lepszych wyborów, bardziej ekscytujących perspektyw, zabawnych zajęć i marzeń, które zmieniają się w rzeczywistość.

W tym przewodniku nie można pominąć kreatywności. Bardziej niż kiedykolwiek zdaliśmy sobie sprawę, że kreatywność ma ogromne znaczenie. I żeby było jasne, kreatywność w tym przypadku nie odnosi się do sztuki, ale bardziej do narzędzia, które pomaga nam znaleźć nowe sposoby radzenia sobie z problemami, być bardziej produktywnym, tworzyć nowe

możliwości, odkrywać nowoczesne metody, wymyślać przełomowe rozwiązania i ogólnie zmieniać to, co nas powstrzymuje i zastępować to innowacyjnymi technikami. Młodość łączy się z kreatywnością i chęcią zmiany, i widzieć, że jedyną drogą do przodu jest szanowanie przeszłości, ale także próba stworzenia jej nowej, lepszej wersji.

Rozwiązywanie problemów to piąta umiejętność omawiana w tym przewodniku i nie ma potrzeby wyjaśniania, dlaczego jest tak ważna. Wydaje się, że problemy towarzyszą nam każdego dnia, od drobnych niepowodzeń po niestety poważne kłopoty. Stoimy przed wieloma wyzwaniami różnego rodzaju, dlatego musimy się rozwijać, aby dla naszego dobra, skuteczniej i efektywniej je pokonywać. Nie żyjemy z dala od reszty świata, musimy umieć radzić sobie z innymi ludźmi, rozwiązywać problemy pojawiające się w miejscu pracy, aby każdy z tego korzystał, możemy nauczyć się rozwiązywać konflikty bez wywoływania napięcia, możemy popracować nad tym, jak znaleźć najlepszy możliwy wynik w przypadku wystąpienia problemu.

Szósta umiejętność musi być synonimem ludzkiej natury. Zdolność przystosowania się do zmian jest głęboko wryta w naszych mózgach, ale czasami wahamy się przed zmianą, ponieważ boimy się nieznanego. Pewne jest, że jeśli się nie dostosujemy, świat po prostu zostawi nas w tyle. Postęp technologiczny jest kolosalny, człowiek stworzył niewiarygodne rzeczy, nauka z minuty na minutę odkrywa nowe techniki, a my nie możemy pozostać w tyle. Umiejętność przystosowania się jest tak cennym atutem, ponieważ jest również niezwykle pomocna w naszym życiu osobistym. Zmieniamy się z każdą sekundą. Każdego dnia uczymy się czegoś nowego, nasze życie może się nagle zmienić; dlatego musimy być elastyczni i przygotowani na to, co może nadejść. Musimy szybko się dostosować, aby żyć życiem, na które zasługujemy.

Inną trudną do wskazania umiejętnością miękką jest chęć rozwoju osobistego. Łatwo się pogubić, ponieważ nie wszyscy podzielimy tę samą definicję rozwoju, zwłaszcza na poziomie osobistym. Mogą istnieć osoby, które mają inny pogląd na ten temat, ale mniej więcej wszyscy zdajemy sobie sprawę, jak ważne jest, aby starać się w życiu. Mieć i rozwijać to wewnętrzne uczucie, które popycha nas do przodu. Wewnętrzny głos, nie pozwalający nam trzymać się starych błędów, nasz pęd do stania się najlepszymi wersjami siebie. W wielu sytuacjach wydaje się to trudne i prawie niemożliwe do wykonania, nawet, po prostu spróbować, nie mówiąc już o byciu niezwykle zmotywowanym. I to jest ludzkie. Ale wszyscy możemy pracować nad zwiększaniem własnej chęci, ćwiczyć i wzmacniać wolę do rozwoju osobistego.

Zarządzanie czasem to ósma umiejętność, na której się tu skupiamy. Wszyscy albo czujemy, że czas szybko mija, albo czujemy, że w ogóle go nie mamy, a jednocześnie zwlekamy, nie kończymy zadań do ostatniej chwili, łatwo się rozpraszamy i częściej niż nam się wydaje gonimy terminy. Umiejętność efektywnego zarządzania czasem jest ważna. Pomoże w życiu codziennym, ale także w środowisku pracy. Brak punktualności, opóźnianie realizacji zadań, powodowanie problemów, ponieważ nie można było czegoś dokończyć na czas, są nie do przyjęcia w świecie zawodowym. Zarządzania swoim czasem można się nauczyć, a dzięki temu z pewnością staniesz się bardziej wiarygodną osobą.

Ponieważ żyjemy i pracujemy wśród ludzi, nasze umiejętności negocjacyjne powinny być w punkt i gotowe do pomocy w wielu sytuacjach. Negocjacje rozpoczynają się w momencie, gdy zrozumiemy nasz świat, czyli od bardzo młodego wieku. Negocjujemy codziennie, zdając sobie z tego sprawę lub nie. Wchodząc na ścieżkę zawodową, musimy nauczyć się, jak

skutecznie negocjować, dążąc do jak najlepszego wyniku. Być może będziesz musiał negocjować ze swoimi współpracownikami lub inną firmą, spróbować zamknąć ważną sprawę lub po prostu zdecydować, gdzie pójść na obiad; każdy rodzaj negocjacji można rozszyfrować. Poznanie wszystkich narzędzi niezbędnych do osiągnięcia najbardziej korzystnego wyniku w procesie negocjacji jest niezwykle przydatne i sprawdza się każdego dnia.

Rozwiązywanie konfliktów to dziesiąta umiejętność miękka w tym przewodniku. Będąc wobec siebie uczciwi wiemy, że konflikty zdarzają się bardzo często w każdym biurze każdej firmy na tym świecie; zdarzają się też poza biurami. Wszyscy mamy do czynienia z konfliktami w naszych rodzinach, z przyjaciółmi, bliskimi i na pewno w naszej pracy. Niektórzy ludzie w ogóle nie radzą sobie z konfliktem, boją się mówić, co myślą, gdy pojawiają się kłopoty, podczas gdy inni bezmyślnie rzucają się w konflikty i kłótnie, ciesząc się tym bardziej niż powinni. Wszyscy musimy znaleźć równowagę w takich momentach, zrozumieć, co robić i mówić, aby załagodzić sytuację, możemy pracować nad świadomym znalezieniem najlepszego sposobu na deeskalację konfliktów, z korzyścią dla wszystkich. Konflikty mogą być twórcze, czasami mogą prowadzić do wspaniałych i nieoczekiwanych rezultatów, ale zwykle powodują tylko szkody i spustoszenie. Rozwiązywanie konfliktów to umiejętność, bardzo ceniona przez wszystkie duże firmy, zwłaszcza w ostatnim czasie i niezwykle cenna dla naszych relacji w życiu.

Jedenasta umiejętność w tym przewodniku jest uważana za jedną z najważniejszych cech, jakie człowiek może mieć, a jest nią pewność siebie. Szczególnie w ostatnich latach pewność siebie jest jedną z pierwszych umiejętności, których przedsiębiorstwa poszukują u przyszłych pracowników i łatwo zrozumieć, dlaczego akurat ona jest tak ważna dla wszystkich. Chociaż zdajemy sobie sprawę, jak ważne jest zaufanie, wielu osobom bardzo trudno jest być pewnym siebie i wierzyć w siebie, ze względu na ich wychowanie, pochodzenie kulturowe lub uczucie niepewności. Znalezienie wewnętrznej siły i wiara we własne możliwości może zmienić życie.

Jak na ironię ostatnią, ale na pewno nie najmniej ważną, jest umiejętność przywództwa. W historii ludzkości doświadczaliśmy różnego rodzaju przywództw, a to, co sprawia, że ktoś jest dobrym przywódcą, zawsze było przedmiotem analizy teoretycznej. W dzisiejszych czasach dobry lider to ktoś, kto inspiruje i daje przykład, potrafi stworzyć silny zespół z wizją na przyszłość. Zdecydowanie nie jest to umiejętność łatwa do wyćwiczenia, ale z pewnością kluczowa. Nie każdy rodzi się, by zostać liderem, niektórzy nawet nienawidzą bycia na pierwszej linii, ale pewne jest, że umiejętność inspirowania i prowadzenia innych, w jakimkolwiek stopniu, jest umiejętnością miękką, którą wszyscy powinniśmy przynajmniej spróbować zrozumieć i ćwiczyć.

W tym przewodniku znajdziesz pewne rzeczy, które sprawdzą się u ciebie bardziej niż inne, a także rzeczy, o których będziesz musiał pomyśleć i wrócić do nich później. Niektóre mogą przypaść do gustu od początku, a do innych przekonasz się z czasem, ale daj im szansę. Przeczytaj wszystko uważnie, ciesz się nowymi informacjami i daj sobie szansę urzeczywistnienia wszystkich swoich aspiracji.

1) Komunikacja

Komunikacja jest jedną z najważniejszych umiejętności miękkich. Umiejętności komunikacyjne „pomagają jasno, pewnie i zwięźle wyrażać pomysły i poglądy w mowie, piśmie i mowie ciała”.

Źródło: Skills Panorama, Cedefop

Czym jest umiejętność komunikacji?

Sposób, w jaki wyrażamy siebie, dobór słów, których używamy, nasz ton głosu jest najpotężniejszym narzędziem, jakie posiadamy, aby osiągnąć jak najlepszy rezultat w przekazywaniu naszych pomysłów i odnosząc sukcesy w różnych sytuacjach w życiu, nie tylko jako profesjonalści, ale także jako jednostki. Jeszcze zanim ludzie zaczęli mówić i pisać, używaliśmy naszych ciał i gestów, aby komunikować się i współpracować z innymi oraz radzić sobie z codziennymi wyzwaniami. Od tego czasu cywilizacja rozwinęła się tak bardzo, aby osiągnąć dzisiejsze - niewyobrażalne w przeszłości - prędkość rozwoju i bogactwo technologiczne, prowadzące do świata, w którym komunikacja jest kluczowym aspektem życia.

Dlaczego umiejętność komunikacji jest tak ważna?

Komunikacja jest globalnym narzędziem używanym przez ludzkość, ale jest również niezwykle spersonalizowana w oparciu o kulturę, studia, zainteresowania, własne doświadczenia, a nawet ciekawość, aby wzbogacić własne słownictwo i odpowiednio je wykorzystać. Szczególnie w środowisku pracy komunikacja jest podstawowym elementem umożliwiającym wykonanie od najprostszego do najbardziej skomplikowanego zadania. Im bardziej konkretne słowa użyjemy, tym jaśniejsze będą nasze pomysły, które zostaną przekazane innym ludziom, unikając nieporozumień i błędów. Im mniej nieporozumień, tym szybciej wszystkie zadania zakończą się pozytywnymi wynikami i optymalnymi rezultatami.

Bycie uprzejmym i pełnym szacunku, unikanie używania słów, które mogą powodować niepotrzebne konflikty lub są uważane za lekceważące, odgrywa ogromną rolę w powodzeniu w środowisku pracy. Uprzejmość w sposobie, w jaki mówimy nie tylko do przełożonych, ale do kolegów i współpracowników, jest niezwykle ważna, tworząc przyjazną i pozytywną przestrzeń do pracy, która jest fundamentalną aspiracją każdego profesjonalisty. Mogą się zdarzyć sytuacje, w których może wystąpić presja i przeszkody, powodujące kłótnie i sprzeczki, ale bardzo ważne jest, aby zawsze pamiętać, że grzeczność i szacunek są sposobem rozwiązywania problemów w pracy zespołowej.

Komunikacja pisemna stała się potęgą w ciągu ostatnich dziesięcioleci, co doprowadziło do wymiany wielu e-maili i wiadomości tekstowych zarówno osobistych, jak i zawodowych. Ta sama zasada, że trzeba być konkretnym, dotyczy tak samo pisanych form komunikacji, jak i werbalnych. Znajomość najlepszych zwrotów opisujących nasze pomysły jest kluczowym elementem. Prawidłowa pisownia, właściwe użycie gramatyki, jasność wypowiedzi, kreatywność oraz przestrzeganie zasad etyki pracy są konieczne i niezbędne.

Jeszcze zanim zaczniemy mówić i pisać, sposób w jaki się zachowujemy i prezentujemy, jest pierwszym kluczem do komunikacji z innymi. Posiadanie silnej osobowości, bycie pozytywnym i otwartym, świadomość swoich ograniczeń, wyróżnia Cię i sprawia, że jesteś inny. Od naszych ubrań po nasze gesty wszystko jest sygnałem, który można wykorzystać na naszą korzyść. Pierwsze wrażenie, jakie robimy, jest niezwykle ważne i może wpłynąć na sukces podczas rozmowy kwalifikacyjnej, a nawet wtapianie się w nowe miejsce pracy. Pokazywanie swojej indywidualnej osobowości, bycie spójnym i prezentowanie siebie w najlepszej formie jest sposobem na przekazanie innym, że jesteś najlepszym wyborem, jakiego mogą dokonać.

W społeczeństwie ciągłych zmian i globalizacji, podróżującym i pracującym na całym świecie znajomość zasad komunikacji jest pierwszym krokiem do osiągnięcia sukcesu. Posiadanie głębokiej wiedzy o tym, jak wykorzystać swoje umiejętności komunikacyjne, jest atutem, który sprawia, że stajesz się silniejszy i bardziej odporny na środowisko, w którym pracujesz, uczysz się lub po prostu w którym współistniejesz w grupie.



Wskazówki jak rozwijać umiejętności komunikacyjne

- 1) **Gdy inni mówią, Ty skoncentruj się na słuchaniu.** Daj ludziom czas i przestrzeń na wyrażenie siebie, a następnie odnieś się do tego, biorąc pod uwagę to, co próbowali powiedzieć. Staraj się nie spieszyć i nie wyciągać pochopnych wniosków, ale wręcz przeciwnie, słuchaj uważnie, aż zbudujesz pasującą do sytuacji odpowiedź.
- 2) **Staraj się nie tworzyć wcześniejszych wyobrażeń na temat innych osób.** Oczywiście, pracując z ludźmi lub uczestnicząc z nimi w zajęciach, wyrobisz sobie opinię o każdym, ale postaraj się lepiej ich poznać. Czasami będziesz mile zaskoczony tym, co myślą inni ludzie i jak ogólnie się zachowują, o ile czują, że mają przestrzeń, aby zmanifestować swoje talenty. To samo dotyczy Ciebie, wykorzystaj czas, aby lepiej się komunikować, ujawnić swoją osobowość i stwarzać bezpieczne środowisko, w którym każdy poczuje się doceniony.
- 3) **Pytaj o zainteresowania, hobby, studia innych osób** i staraj się znaleźć wspólną płaszczyznę do wymiany doświadczeń i pomysłów na temat pracy i życia w ogóle. Budowanie relacji w oparciu o podobne praktyki i działania wzmocni Twoje umiejętności komunikacyjne, a Twoja praca zespołowa będzie prowokować do myślenia i będzie wydajniejsza.
- 4) **Pracuj na odległość, tak jakbyś faktycznie przebywał w określonym środowisku zawodowym.** Praca w domu lub czasami w kawiarni nie oznacza, że jesteś sam i nie

komunikujesz się z innymi. Począwszy od wiadomości e-mail, przez SMS-y, po spotkania online, skupienie się na interakcji z innymi powinno być takie samo, jak gdybyś był w prawdziwym biurze.

5) **Wchodź w interakcję z ludźmi nawet w nieoczekiwanych miejscach.** Otwartość na słuchanie i rozmowę z ludźmi, których spotykasz na zebraniach, przyjęciach, na siłowni, podczas zajęć sportowych, a czasem nawet w supermarkecie, wzbogaci Twoje umiejętności komunikacyjne i zaoferuje bardziej urozmaiconą wiedzę o różnych typach osobowościach oraz o tym, jak do nich dotrzeć. Nie oznacza to, że musisz być duszą towarzystwa, ale im bardziej jesteś pozytywny i otwarty na świat, tym bardziej będziesz doświadczony i motywujący.

6) **Bierz udział w amatorskich zajęciach teatralnych.** Teatr zawsze był uosobieniem komunikacji, ponieważ więź między samymi aktorami, a co najważniejsze z publicznością, jest czymś bliskim magii. Udział w takich grupach da ci możliwość poznania ludzi, wspólnego celu jakim jest stworzenie spektaklu, a także próby i czytanie roli, wymiana opinii i uczestniczenie w fascynującym świecie Dramy. Amatorskie zajęcia lub seminaria w ogóle poszerzą Twój sposób myślenia i wzmocnią wszystkie Twoje ukryte talenty, jeśli im tylko na to pozwolisz.

Przykłady działań

A. Dołącz do seminarium ze współpracownikami lub rówieśnikami, aby brać udział w stałej, cotygodniowej aktywności w grupie, która będzie nie tylko przyjemnością, ale także będzie miała walor edukacyjny i stworzy wiele okazji do rozmów, wymiany poglądów, uczenia się, dzielenia się przemyśleniami i pomysłami. Postaraj się mieć trochę wolnego czasu tuż po zajęciach, aby kontynuować rozmowy i analizować dalej pytania lub dzielić się swoją wiedzą.

B. Zorganizuj chat grupowy ze znajomymi skupiając rozmowę na konkretnych filmach, które zdecydujecie się obejrzeć, i podzielcie się między sobą zadaniami wyszukiwania ciekawych informacji o reżyserze lub aktorach, a nawet o epoce, w której dzieje się akcja filmu. Obejrzyjcie dany film razem lub osobno, a następnie skorzystajcie z chatu, aby dowiedzieć się, co inni o nim myślą i aby poznać wszystkie ekscytujące informacje, które znaleźli.



C. Zaplanuj wspólny obiad lub kolację z przyjaciółmi lub członkami rodziny, albo wspólnie przygotujcie jedzenie dla siebie nawzajem, aby wzmocnić więź podczas gotowania i rozmów na temat jedzenia. Jeśli to możliwe, poznaj inne światowe kuchnie, dzięki czemu dowiesz się więcej o innych krajach i nie tylko porozmawiasz o nich, ale także spróbujesz ich zwykle niesamowitych dań. Jedzenie od zawsze łączyło ludzi i ułatwiało rozmowę.

Wnioski

Rób notatki o tym, jak wykorzystałeś różne informacje ze wszystkich swoich działań kulturalnych, zapisz nawet jedno słowo opisujące seminarium lub spotkanie, a następnie wróć, aby sprawdzić, czy Twoje codzienne życie i praca zmieniły się po rozpoczęciu zajęć plastycznych lub innego hobby angażujących grupy ludzi.

Zastanów się nad następującymi pytaniami:

1. Z jakimi grupami łatwiej było mi się komunikować i dlaczego?
2. Jak czułem się po długiej rozmowie podczas obiadu z przyjaciółmi?
3. Czy mój stan psychiczny wpływa na moje umiejętności komunikacyjne, a jeśli tak, to w jaki sposób?
4. Która ze wskazówek była najskuteczniejsza i rzeczywiście wpłynęła na moje umiejętności komunikacyjne?
5. Czy zdarzyło Ci się dzielić z innymi swoją nową wiedzę na temat umiejętności komunikacyjnych, a jeśli tak, to jak oni zareagowali?

2) Współpraca/Praca zespołowa

Współpraca to „dobrowolne porozumienie, w którym dwa lub więcej podmiotów, zamiast konkurować, angażuje się we wzajemnie korzystną wymianę. Współpraca może mieć miejsce, gdy istnieją zasoby odpowiednie dla obu stron lub są tworzone przez ich interakcję.”

Źródło: Słownik biznesowy

Praca zespołowa jest definiowana jako „suma umiejętności wymaganych do efektywnej pracy jako członek zespołu.”

Źródło: Skills Panorama, Cedefop

Czym jest umiejętność współpracy/pracy w grupie?

Współpraca/praca zespołowa to umiejętność współistnienia i rozwoju jako część większej grupy, która ma określony cel i wspólne aspiracje, od rodziny i przyjaciół po środowisko ściśle zawodowe. Udział we wspólnych działaniach, pomaganie innym członkom grupy i dążenie do jak najlepszego wyniku nie tylko dla siebie, ale przede wszystkim dla całego zespołu, to podstawa współpracy. Zespół składa się z wielu osób współpracujących ze sobą w celu wykonania określonego zadania, czasem w razie potrzeby odkładając na bok swoje osobiste ambicje. Szanowanie pomysłów innych ludzi i szanowanie ich opinii jest podstawowym elementem współpracy. Nawet jeśli się nie zgadzasz, okazywanie szacunku innym i próba zrozumienia ich punktu widzenia jest istotnym elementem współpracy.

Dlaczego umiejętność współpracy/pracy w grupie jest tak ważna?

O ile nie żyjesz w całkowitym oderwaniu od reszty świata i nie pracujesz zupełnie sam, co jest niezwykle rzadkie, bardzo łatwo jest zrozumieć, dlaczego współpraca jest tak ważna. Bycie częścią zorganizowanego społeczeństwa oznacza w zasadzie naukę się od najmłodszych lat, jak istnieć wśród innych, przestrzegać zasad, a także, zwłaszcza gdy już dorośniemy, mieć wspólne cele i marzenia. Aby ludzie mogli realizować swoje marzenia, rozwijać się i prosperować, potrzeba dużo pracy zespołowej.



Od czasów prehistorycznych konieczność znalezienia pożywienia i ochrony przed żywiołami natury wpływały na powstawanie grup, które były pierwszymi komórkami społeczeństwa. Nawet nie będąc w stanie rozmawiać, ludzie musieli ze sobą współpracować na tyle wydajnie, by pozostać przy życiu i zdobywać pokarm. Postęp naszej cywilizacji jest silnie powiązany z pracą zespołową, współpracą, a nawet wyrzeczeniami grup ludzi, ponoszonymi, aby osiągnąć to, co było niezbędne, aby iść do przodu. Pierwsze podróże dookoła świata, wszystkie eksploracje i odkrycia były możliwe tylko dzięki temu, że ludzie dzielili wspólną pasję i ciężko pracowali, aby ją urzeczywistnić.

Nauka i kultura, wielkie osiągnięcia gatunku ludzkiego, opierają się na współpracy i dzieleniu się marzeniami, które wydawały się niemożliwe, ale w końcu stały się rzeczywistością. Od polityki po sport, sztukę, medycynę i cuda technologiczne ostatnich stuleci - wszystkie wielkie osiągnięcia są wynikiem pracy zespołowej. Są rezultatem połączenia wspaniałych umysłów pracujących razem, wysiłków zespołowych, a czasem rozczarowań i porażek prowadzących w końcu do wielkich sukcesów.

Wskazówki jak rozwijać umiejętność współpracy/pracy w grupie

1) **Akceptuj.** Tylko akceptując podstawowy fakt, że każda osoba jest inna, ma inne pochodzenie, inne odniesienia kulturowe, inny sposób dorastania i inny sposób myślenia niż nasz własny, możemy faktycznie być produktywnym członkiem zespołu. Akceptacja i uznanie naszych różnic sprawia, że zespoły rozwijają się i przodują. Czasami między ludźmi pojawiają się różnice i są uważane za przeszkodę. Jeśli uda nam się przezwyciężyć to nieporozumienie, zdamy sobie sprawę, że wraz z różnorodnością przychodzi kreatywność, siła i więcej szans na sukces.

2) **Odlóż na bok swoje ego.** Znalezienie równowagi między nietraceniem swojej osobowości, akceptacją hierarchii i wyborów innych ludzi jest bardzo trudne. Ale na tym właśnie polega praca zespołowa. Uświadomienie sobie, że egoizm i narcyzm mogą być tylko destrukcyjne, jest pierwszym krokiem do stworzenia świetnego zespołu. Na tym polega różnica między przeciętną firmą a doskonałą. Zwłaszcza w naszym społeczeństwie, w którym gloryfikuje się indywidualizm, a antagonizm jest zjawiskiem codziennym, mądrą rzeczą jest przerwanie tego błędnego koła i dokonanie innego wyboru – wiary w to, że grupy są silniejsze niż ludzie w pojedynkę i że współpraca jest o wiele bardziej opłacalna niż próżność.

3) **Uwierz w siebie.** Ważne jest, aby jasno powiedzieć, że odkładanie na bok naszego ego nie oznacza nieznamośności własnej wartości i nieświadomości znaczenia własnego ja. W grupach zazwyczaj najgłośniejsze osobowości mają tendencję do przejmowania przywództwa, zwłaszcza na początku, co powoduje, że niektóre osoby czują się odoobnione i wykluczone lub niewystarczająco doceniane. Upewnij się, że znajdziesz moment na zabłyśnięcie i nie bój się dzielić swoją wiedzą i doświadczeniem. Jesteś tak samo znaczącą częścią zespołu, jak wszyscy inni, a twoje talenty i umiejętności są tym, co zapewniło ci pracę, więc nie odkładaj ich na bok.



4) Staraj się utrzymywać kontakty towarzyskie ze swoimi kolegami, nawiąż przyjaźnie.

Oczywiście przyjaźń przychodzi z czasem i zaufaniem i nie jest obowiązkiem w miejscu pracy. Przekonasz się jednak, że lepsze poznanie ludzi poza ścisłym środowiskiem zawodowym jest niezwykle korzystne. Znając ich, lepiej zrozumiesz sposób, w jaki myślą lub jak reagują przy różnych okazjach, co może okazać się kluczowe również w kwestiach związanych z pracą. Wymiana myśli i doświadczeń oraz wspólny śmiech są przydatne w budowaniu zespołu, a z czasem tworzą atmosferę poczucia bezpieczeństwa, w której każdy może być sobą i przyczyniać się do osiągania najlepszych wyników. Nawet jeśli nie znajdziesz najlepszego przyjaciela, nawiądziesz silne więzi i będziesz bardziej cieszyć się swoim codziennym życiem.

5) Używaj i pielęgnuj swoje poczucie „odpowiedniego czasu”. Świadomość, kiedy mówić, a kiedy milczeć, to talent, którego wiele osób nie posiada. Wycucie odpowiedniego momentu na przedstawienie swojego pomysłu jest równie ważne, jak uświadomienie sobie, kiedy jest czas na żarty, a kiedy sprawy są poważne i żarty tylko pogorszą sytuację. Miej wszystkie zmysły otwarte na bodźce, które otrzymujesz i wykorzystaj swoje umiejętności, aby wybrać najlepszy czas dla swoich działań. Dzięki temu będziesz się wyróżniać, a ludzie poczują, że jesteś kimś, na kogo mogą liczyć, a więc kimś, komu mogą zaufać. Jeśli wszyscy zdadzą sobie sprawę ze znaczenia wycucia czasu, praca będzie płynąć dużo łatwiej, a efektywność wzrośnie.

6) Uznaj sukcesy innych. Kiedy ktoś dobrze pracuje lub pomyślnie zakończy zadanie, powiedz mu, że jego praca jest doceniana. Bycie hojnym dla ludzi i sprawianie, by czuli się docenieni, to jeden z najważniejszych elementów współpracy. Nie pozwól, aby zazdrość lub konkurencja stanęły między tobą a innymi. Tak naprawdę nie pozwól, aby zazdrość stanęła między tobą a twoim najlepszym wcieleniem. Doceń ciężką pracę, jasno określ, że zdajesz sobie sprawę z ich wysiłków i dziel z nimi uczucie spełnienia. Nie masz absolutnie nic do stracenia, ale wiele do zyskania, doceniając ludzi za ich osiągnięcia.

7) Poznaj swoje miejsce w hierarchii i przestrzegaj zasad. Każda grupa lub instytucja ma jakąś hierarchię i określone zasady, których należy przestrzegać. Może się to wydawać surowe i staroświeckie, ale rzeczywistość, szczególnie w środowisku zawodowym, jest taka, że ktoś jest liderem i istnieją pewne instrukcje i wytyczne, których każdy musi przestrzegać. Znajomość swoich ograniczeń w rzeczywistości stwarza bezpieczniejszą przestrzeń do wykonywania swojej pracy, nie wywołasz żadnych niepotrzebnych konfliktów ani nie będziesz uważany za niegrzecznego. Szczerze mówiąc, nikt nie docenia osoby pozbawionej szacunku lub kogoś, kto wychodzi poza granice i zachowuje się tak, jakby był lepszy niż ktokolwiek inny i wiedział wszystko. Oczywiście możesz wyrazić siebie, nie zgadzać się, pozostać wiernym swoim ideom i wartościom, przestrzegając zasad i szanując wszystkich. Nie tylko tych nad Tobą, ale także Twoich kolegów.

8) Miej konkretny cel, który Ty i Twoi współpracownicy będziecie chcieli osiągnąć.

Im dokładniejszy będzie cel, tym jaśniejszy stanie się plan podziału zadań w zależności od najsilniejszych umiejętności każdego. Posiadanie określonego celu sprawi, że wszyscy ludzie będą pracować wydajniej i będą bardziej skoncentrowani, niż gdyby nie wiedzieli do czego dążą. Jeśli cel jest jasny,

ludzie lepiej rozumieją, co muszą zrobić i jak wykorzystać Twoje zalety, aby skutecznie spełnić swoje aspiracje.

9) Bądź wyrozumiały i cierpliwy w stosunku do innych. Ludzie, z którymi spotykasz się zawodowo i z którymi pracujesz, mają życie poza murami Twojego biura, a czasem napotykają trudności i problemy, które będą miały wpływ na ich wyniki w pracy. Bądź cierpliwy i nigdy nie zakładaj, że wiesz wszystko o jakiejś osobie, ponieważ możesz się zdziwić. Nie wiesz tak naprawdę, przez co przechodzi dana osoba, chyba że faktycznie Ci o tym powie, więc bądź wyrozumiały, jeśli ktoś przechodzi przez trudny okres. Bycie miłym i rozważnym to prezent, który wróci do ciebie, gdy będziesz tego potrzebować.

Przykłady działań

A. Razem z kolegami weź udział w quizie w pubie. Wyjście z przyjaciółmi to jedna z przyjemniejszych radości życia. A gdyby tak połączyć zabawę z budowaniem ducha zespołu i lepiej poznać wszystkich. Dołączenie do zabawy w pubie pozwoli Ci zrozumieć osobowości



ludzi, poznać ich najsilniejsze strony i oczywiście zmusi was do pracy jako zespół, aby wygrać nagrodę tego wieczoru. Pomyśl, jak bardzo będziesz zadowolony i podekscytowany, jeśli wygrasz i jaki pozytywny wpływ będzie to miało na morale całego zespołu. Nie da się też pominąć pewności siebie, którą z pewnością wtedy poczujesz. Ale nawet jeśli przegrasz, następnym razem będziesz mógł bardziej się postarać, albo po prostu spędzisz miły wieczór, lepiej poznając swoich współpracowników, co z pewnością kiedyś się przyda.

B. Jeśli nie lubisz zabaw w pubie, Ty i Twoi koledzy możecie dołączyć do klubu sportowego i uprawiać wspólnie ulubioną dyscyplinę. Stwórz grupę do wspólnych ćwiczeń i rywalizacji z innymi zespołami. Ćwiczenia sprawią, że każdy naładuje się energią, a powszechnie wiadomo, że wygrywanie jest niezwykle ekscytujące. Nie ma lepszego sposobu na wyostrenie umiejętności współpracy niż gra w piłkę nożną lub koszykówkę.

C. Jako grupa zaangażujcie się w działalność organizacji charytatywnej. Znajdź fundację, którą wszyscy będą chcieli wesprzeć i będą chcieli przekazać trochę pieniędzy jako grupa. To nie musi być duża suma; musi to być tylko sprawa, którą wszyscy chcą wspierać. Poczucie pomagania innym może być korzystne dla więzi w zespole.

D. Zjedzcie razem lunch, a nawet podziel się swoim jedzeniem, jeśli ktoś będzie chciał sprawdzić Twoje umiejętności kulinarne. Jedzenie i relaks z kolegami podczas przerwy obiadowej tworzy bardziej rodzinne środowisko, a dzieląc się, pokazujesz ludziom, że się o nich troszczysz. Możecie się nawet umówić, że co jakiś czas każdy przyniesie przekąski charakterystyczne dla regionu, z którego pochodzi, lub ulubione smaki z dzieciństwa, aby wszyscy lepiej się poznali, a także dobrze się bawili.

Wnioski

Zaplanuj comiesięczne spotkanie w biurze w określonych terminach, aby omówić wszystko, co wydarzyło się podczas wspólnych działań, wspomnieć najlepsze wyniki i docenić je lub

otwarcie porozmawiać o tym, co poszło nie tak w niektórych przypadkach i jak rozwiązaście problemy. Upewnij się, że na tym spotkaniu wszyscy będą wobec siebie szczerzy, a każde do tej pory nierozwiązane kwestie zostaną uznane i rozwiązane.

Zastanów się nad następującymi pytaniami:

1. Czy uważam się za gracza zespołowego?
2. W jakich okolicznościach moja umiejętność współpracy działa najlepiej?
3. Jak poczułem się po osiągnięciu świetnego wyniku w pracy będącego efektem współpracy?
4. Jakie czynniki zwiększają moją chęć do współpracy z kolegami?
5. Czy mam tendencję do przewodzenia w zespole, czy czuję się bardziej komfortowo, gdy nie jestem w centrum uwagi?

3) Automotywacja

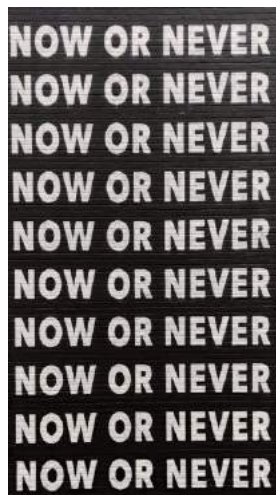
Motywacja własna to „umiejętność robienia tego, co należy zrobić, bez wpływu innych ludzi lub sytuacji”. Osoby z automotywacją mogą znaleźć powód i siłę do wykonania zadania, nawet jeśli jest to wyzwanie, bez poddawania się i bez potrzeby obecności innych, aby ich do tego zachęcali.

Źródło: Słownik biznesowy

To wewnętrzna siła, która popycha nas do pójścia naprzód, wypełniania naszych codziennych obowiązków i osiągania naszych celów. Można to również opisać jako odwagę, którą odnajdujemy w pokonywaniu problemów i załatwianiu spraw, unikaniu odwlekania wszystkiego w czasie i byciu produktywnym w naszym środowisku pracy.

Czym jest umiejętność motywowania siebie?

W społeczeństwie, które jest często dręczone trudnościami na poziomie finansowym, politycznym i psychologicznym, jednostki czasami czują się zagubione i rozczarowane, przynębione i smutne. Depresja prowadzi do poczucia nieadekwatności, użalania się nad sobą, sabotażu własnych działań i łatwo dostać się do tego błędnego koła, które tylko pogarsza samopoczucie. W tym miejscu pojawiają się umiejętności motywacji samego siebie, które pomogą Ci przejść przez te trudne chwile.



Zdolność stawienia czoła życiu i jego wyzwaniom z siłą i nie pozwalaniem, aby pojawiające się przeszkody nas pokonały, to umiejętność, która czasami wydaje się niezwykle trudna do wyćwiczenia. Motywacja własna może być bardzo osobista i trudna do opisanie, ponieważ każdy jest inny, ma inny sposób myślenia, inne aspiracje i inną przeszłość, która ukształtowała jego osobowość. Tak więc umiejętności automotywacji mogą się różnić w zależności od osoby, ale z pewnością istnieją pewne podobne praktyki. Im szybciej poczujesz się sobą po jakimś rozczarowaniu, tym bardziej wierzysz w swoje umiejętności, i wiedzę, że możesz pokonać wszystko, co stanie na Twojej drodze i są to niektóre elementy motywacji własnej. Ludzie mają tendencję do parcia naprzód albo w celu uzyskania wewnętrznego poczucia spełnienia, albo dlatego, że mogą osiągnąć

coś praktycznego lub materialistycznego, albo z obu tych powodów.

Automotywacja to nasze wewnętrzne pragnienie odniesienia sukcesu, robienia postępu, osiągnięcia naszych celów, bez względu na to, jak małe lub duże one są. Niezależnie od tego, jaki jest Twój cel, od otrzymania pracy, na której Ci zależy, do ukończenia projektu na uniwersytecie, od pójścia na siłownię po nieprzekraczanie terminów, wszystkie te ważne i mniej ważne zadania będą łatwiejsze do wykonania, jeśli Twoja umiejętność motywowania siebie jest rozwinięta i wierzysz w siebie na tyle, aby ją ćwiczyć.

Dlaczego umiejętność motywowania siebie jest taka ważna?

Znaczenie automotywacji leży w samej istocie ludzkiej natury. Bez względu na to, gdzie się urodziłeś, co chcesz robić w życiu, jaki jest Twój status finansowy lub jak zarabiają na życie Twoi rodzice, Twoja automotywacja jest najważniejszym sprzymierzeńcem, gdy wszystko inne może cię zawieść. Wyobraź sobie świat, w którym lekarze i naukowcy przestali próbować po każdym niepowodzeniu, po każdym nieudanym eksperymencie, po każdym lekarstwie niewystarczającym do wyleczenia choroby, po każdej eksplozji żarówki.

Jak powiedział Thomas Edison, wielki wynalazca: „*Geniusz to jeden procent inspiracji i dziewięćdziesiąt dziewięć procent potu*”. A także „*Nie zawiodłem. Właśnie znalazłem 10 000 sposobów, dlaczego coś nie zadziała*”. A ponadto „*Nasza największa słabość polega na poddaniu się. Najpewniejszą drogą do sukcesu jest zawsze ponowna próba*.” Wygląda na to, że Thomas Edison był uosobieniem automotywacji i udowodnił to, zmieniając nasz świat na zawsze.

Nie musisz odkrywać elektryczności ani zmieniać świata, aby zdać sobie sprawę, jak ważna jest motywacja do działania. To jedyny sposób tworzenia planu B, jaki możemy wykorzystać, gdy coś pójdzie nie tak. To jedyny zasób, którego nikt nie może nam odebrać, i jedyna rzecz, która sprawi, że będziemy się wyróżniać i staniemy się tym, kim marzyliśmy, że zostaniemy.

Wskazówki jak rozwijać umiejętność automotywacji

1) **Posprzątaj swój pokój i pościel łóżko.** Brzmi to, jak coś co powiedzieliby Twoi rodzice, ale to naprawdę działa. Bardzo prosty, bardzo stary sposób, który pomoże wypracować odpowiedni nastrój na cały dzień. Ścielenie łóżka zajmuje tylko trzy minuty, a sprzątanie pokoju może dodatkowe siedem. W dziesięć minut, a może z włączoną ulubioną muzyką, przygotujesz się na bardzo produktywny dzień. Sprzątanie i porządkowanie podświadomie zachęcają również do uporządkowania swojego życia. Nie ignoruj tego poczucia spełnienia po tym, jak zobaczysz swój pokój posprzątany i schludny. Dodatkowo, kiedy wrócisz zmęczony i wyczerpany po długim dniu, poczujesz się znacznie lepiej, relaksując się w przyjaznej atmosferze niż w bałaganie. Ten wypróbowany sposób nie wymaga więcej niż dziesięciu minut Twojego czasu ani wkładania w to żadnego wysiłku umysłowego. A może zmienić całe życie.

2) **Rób te rzeczy, które sprawiają Ci przyjemność.** Automotywacja powiązana jest z uczuciem zadowolenia i radości. Im jesteś szczęśliwszy, tym chętniej osiągasz swoje cele. Powszechnie wiadomo, że kiedy jest nam źle, wszystko



wyduje się trudne i bezcelowe. Próba dowiedzenia się, co dokładnie nas uszczęśliwia, a następnie zrobienie tego, pomaga naszej produktywności w życiu codziennym i tworzy najlepsze podstawy do cięższej pracy na rzecz odniesienia sukcesu. Oczywiście nie wszyscy lubimy te same rzeczy i mamy inną definicję szczęścia; mimo to jest kilka czynności, które preferuje większość z nas. Spotykaj się ze znajomymi i rozmawiaj z nimi, częściej spotykaj się z rodziną, jeśli Cię to uszczęśliwia, idź do teatru lub kina, ćwicz, śpiewaj, rysuj, układaj puzzle lub ugotuj ulubioną kolację. Wiesz, co Cię uszczęśliwia. Idź i zrób to.

3) Wyznaczaj realistyczne cele, ale na każdy dzień. Kolejna banalnie brzmiąca wskazówka, która działa. Wyznaczanie mniejszego celu każdego dnia, takiego jak czytanie książki, robienie prania lub robienie zakupów, bez względu na to, jak nieistotnie może zabrzmieć, przygotowuje Cię również do osiągnięcia celów długoterminowych. Wszystko małymi krokami. Nie możesz oczekiwać od siebie zmiany z dnia na dzień. To dzieje się tylko w filmach. Prawdziwi ludzie walczą, przegrywają, a potem wracają silniejsi, ale cały ten proces wymaga czasu. I nie dzieje się ot tak to po prostu w magiczny sposób. Robienie małych kroków, akceptowanie niepowodzeń, ponowne parcie do przodu i wyznaczanie małego celu na każdy dzień może bardzo pomóc. Zacznij od zapisania jednej, tylko jednej rzeczy, którą chcesz osiągnąć w ciągu dnia. I trzymaj się tego wyboru. Wyznaczając jedną małą rzecz do zrobienia, przynajmniej na początku, chronisz się przed rozczarowaniem wynikającym z wyznaczenia zbyt wielu celów, a następnie niepowodzenia. Rozczarowanie jest naszym najgorszym doradcą, więc musimy zrobić wszystko, aby się przed nim uchronić.

4) Zadbaj o swoje nawyki żywieniowe. Im bardziej zbilansowana jest nasza dieta, tym bardziej zrównoważone jest nasze życie. Sposób, w jaki jemy, zwykle wiele mówi o naszej osobowości lub przynajmniej o naszej obecnej sytuacji psychologicznej i mentalnej. Oczywiście każdy ma inne potrzeby żywieniowe i ulubione smaki, ale wszyscy mniej więcej wiemy, co jest dobre dla nas i dla naszego mózgu. Świeże, domowe jedzenie poprawia samopoczucie, owoce i warzywa są bogate w potrzebne składniki odżywcze i oferują ogromną różnorodność witamin. Zarówno nasze ciało, jak i mózg potrzebują tego wszystkiego, aby być w najlepszej formie, a bycie w najlepszej formie sprawia, że każdego dnia jesteś zdolny do działania i pełen energii. Nikt nie mówi o ekstremalnych dietach ani o wykluczaniu grup żywności; wystarczy jak najczęściej karmić swój organizm wysokiej jakości pokarmem. Efekt posiadania zdrowego i silnego ciała sprawi, że wzrośnie Twoja samoocena i wzrośnie Twoja motywacja.



5) Staraj się nie odkładać zadań w czasie. Postaw sobie za cel, aby od teraz nie przegapić żadnych spotkań, ponieważ byłeś zbyt znudzony, aby wstać z łóżka lub się ubrać. Staraj się przychodzić na spotkania z kolegami i nie spóźniać się. Unikanie spotkań z przyjaciółmi lub znajomymi może być spowodowane tym, że czujesz się trochę przygnębiony, ale pod koniec dnia poczujesz się tylko gorzej. Wywieranie na siebie presji, aby dotrzymywać terminów, może czasami wydawać się nieco surowe, ale wyniki są niesamowite. Wychodzenie na miasto i rozmawianie z ludźmi, spacerowanie po okolicy lub oglądanie filmu sprawią, że będziesz bardziej zadowolony i szczęśliwszy niż gdybyś siedział sam w domu i rozpamiętywał. Może

się okazać, że świetnie się bawisz, twój nastrój się poprawi, a następnego dnia będziesz silniejszy i zdrowszy psychicznie, niż gdybyś pozwolił, by samotność i smutek ciągnęły cię w dół. Nie przegap okazji bądź obecny, a nadejdą zmiany.

6) **Ćwicz z umiarem.** W ostatnim czasie ćwiczenia stały się niezwykle popularne, zwłaszcza na różnych platformach społecznościowych, które zwykle bombardują nas korzyściami płynącymi z biegania, podnoszenia ciężarów, jogi, pilatesu lub ich kombinacji. Ilość filmów i wskazówek oraz osobiste historie sukcesów w tej dziedzinie są niezliczone i czasami sprawiają, że czujemy się źle z samym sobą, z naszą sylwetką, z naszym ciałem i brakiem tak zwanej doskonałości. Nie wpadnij w tę pułapkę. Pamiętaj tylko, że ćwiczenia są korzystne dla ogólnego stanu zdrowia, a jeśli są wykonywane z umiarem, mogą sprawić, że poczujesz się szczęśliwszy. Dowiedz się, jaki rodzaj ćwiczeń jest dla Ciebie odpowiedni i spróbuj znaleźć trochę czasu w ciągu dnia na trening. Nawet jeśli masz napięty harmonogram, staraj się więcej chodzić i przynajmniej rozciągać się, aby poczuć się lepiej. Sprawdź, jaki rodzaj ćwiczeń jest najlepszy dla Twoich potrzeb, nie porównuj się z nikim innym i trzymaj się swojego spersonalizowanego programu.

7) **Przestań się porównywać z innymi.** Jest to niezwykle trudne, ale powinieneś naprawdę tego spróbować. Zaakceptowanie tego, że każdy jest inny i że nie jesteś mniej wart od kogokolwiek na tym świecie, bez względu na to, jaki sukces wydaje Ci się, że osiągnął, sprawi, że będziesz kochać siebie bardziej i docenisz wszystkie swoje atuty i umiejętności. Nie porównuj swoich osiągnięć z osiągnięciami innych osób, ponieważ każdy ma inną ścieżkę w życiu, a dokonywanie porównań jest bezcelowe samo w sobie. Skoncentruj się na rzeczach, które chcesz robić w swoim życiu, które mogą się znacznie różnić od wyborów innych ludzi i pracuj nad własnym szczęściem i spełnieniem. Każdy z nas ma określone tempo według jakiego żyje i nikt nie jest taki sam jak ktoś inny. Nie oznacza to, że powinieneś przestać podziwiać ludzi, ale nie pozwól, aby zrujnowało Ci to sukces i postęp, sprawiając, że poczujesz się niewystarczający. Jest wręcz przeciwnie.

8) **Pracuj nad rozwiązaniem nierozwiązanych problemów.** Nasza przeszłość nas definiuje i jeśli pozwolimy jej zająć zbyt dużo miejsca w naszym życiu, czujemy się uwięzieni i nie pozwalamy sobie na rozwój. Jeśli pokłóciłeś się z przyjaciółmi lub członkami rodziny i nadal myślisz, co poszło nie tak, lub jeśli zachowujesz swoje uczucia dla siebie, a to sprawia, że czujesz się pod presją, spróbuj się otworzyć. Porozmawiaj o tym z bliskimi,



przepróż, jeśli musisz, lub spróbuj dowiedzieć się, co ty lub druga osoba zrobiliście źle i zmień to. Rozwiązanie wszystkich tych problemów sprawi, że będziesz silniejszy i bardziej odporny, poczujesz, że dorastasz i stajesz się bardziej dojrzałą wersją siebie, która może sprostać wszystkim wyzwaniom i odnieść sukces.

9) **Znajdź coś niezwykłego, co chciałbyś osiągnąć,** na przykład zaplanowanie dalekiej podróży, zakup samochodu lub ubrania, które naprawdę Ci się podoba, czy zdobycie zwierzaka i skup się na tym celu. Od oszczędzania pieniędzy po znalezienie lepszej pracy, od pracy nad zarabianiem większej ilości pieniędzy po uporządkowanie domu, aby stał się

bardziej odpowiedni dla zwierzaka, nada nowy cel Twojemu życiu, a automotywacja stanie się codzienną praktyką. Osiągnięcie tego konkretnego celu sprawi, że będziesz szczęśliwy i gotowy do wyznaczenia kolejnego, potem kolejnego i tak dalej.

10) Nie obwiniaj siebie za każdą złą rzecz. Obwinianie i oskarżanie siebie to coś, co większość z nas robi, nawet jeśli nie zdajemy sobie z tego sprawy. Ciągłe uczucie, że zrobiłeś coś złego, za co musisz zostać ukarany, to powszechne odczucie dla wielu z nas. Takie traktowanie siebie jest zakodowane w naszych umysłach i z czasem staje się ogromną przeszkodą dla naszego postępu. Akceptując oczywiście swoją odpowiedzialność w danych sytuacjach, pozwól sobie wątpić i przestań obwiniać się za wszystko. Wybierz ostrożnie nawet słowa, których używasz do dokładnego opisanie siebie, żeby przypadkowo nie wpaść w stary nawyk niepotrzebnego oskarżania swojej osoby.

Przykłady działań

A. Jeśli to możliwe, przygarnij zwierzątko. Posiadanie kogoś, o kogo trzeba się troszczyć, kogoś, kogo pokochasz i dostaniesz od niego dużo miłości i czułości, może zmienić Twoje życie. Wkrótce przekonasz się, że bycie odpowiedzialnym za to stworzenie sprawi, że będziesz też bardziej odpowiedzialny za siebie. Nawet jeśli zwierzęta nie mówią, wszyscy wiemy, że więź między nami a naszymi pupilami jest bardzo silna i przynosi korzyści. Zyskasz towarzystwo i dojrzejesz, a wszystko za jednym zamachem.

B. Odwiedź wystawę muzealną, którą uważasz za interesującą. Muzea są wyjątkowe i jeśli mieszkasz w dużym mieście, najprawdopodobniej znajdziesz kilka w pobliżu domu. Czasami zapominamy, ile muzeów możemy odwiedzić za darmo, tylko dlatego, że uważamy je za coś oczywistego. Spróbuj zaplanować wizytę sam lub z przyjaciółmi, a jeśli mieszkasz w mniejszej miejscowości, zaplanuj wycieczkę do wybranego miasta i muzeum. Obcowanie ze sztuką poszerzy Twoje horyzonty i sprawi, że będziesz chciał stać się osobą, o której marzysz.

Wnioski

Prowadź dziennik ze swoimi codziennymi, miesięcznymi, a nawet życiowymi celami. Cofaj się co miesiąc, aby sprawdzić rzeczy, które byłeś w stanie zrobić, wszystkie zakończone zadania, i pochyl się nad tymi, których nie zrobiłeś. Bez obwiniania siebie, przeanalizuj, dlaczego nie udało Ci się odnieść sukcesu w niektórych z nich, jak się z tym czułeś i zanotuj, co powinno się zmienić na następny raz.

Zadaj sobie następujące pytania:

1. Dlaczego czasami bardzo trudno jest motywować samego siebie?
2. Po jakich konkretnie działaniach czujesz się bardziej zmotywowany i silniejszy?
3. W jaki sposób Twój ogólny stan psychiczny wpływa na automotywację i jak często z tym walczysz?
4. Czy uważasz za pomocne dzielenie się z przyjaciółmi swoją podróżą związaną z automotywacją i wymianę myśli, na temat tego jak poprawić wasze umiejętności?
5. Jak utrzymywałeś wysoki poziom motywacji podczas pandemii i obowiązkowego lockdown-u i które działania pomogły Ci przejść przez ten trudny dla wszystkich czas?

4) Kreatywność/Innowacja

Kreatywność to „umiejętność tworzenia lub wykorzystywania oryginalnych i niezwykle pomysłów”

Źródło: Cambridge Dictionary

To siła psychiczna, która pozwala dostrzec rozwiązania i możliwości tam, gdzie niewielu ludzi potrafi je dostrzec, a następnie działać w innowacyjny i przełomowy sposób. Kreatywność to umiejętność znajdowania nowych odpowiedzi na to samo pytanie, odkrywania nowych technik radzenia sobie z problemami i określania własnej ścieżki prowadzącej do skuteczności. Kreatywność polega na wielotorowym myśleniu, przełamywaniu starych nawyków i ustalonych metod. Przy zastosowaniu innego i zróżnicowanego podejścia, nieliniowa i nietradycyjna metodologia to kluczowe aspekty kreatywności i innowacji.

Czym jest zdolność do kreatywności/innowacji?

Żyjąc w nowoczesnym społeczeństwie ze wszystkimi naszymi technologicznymi gadżetami i udogodnieniami w życiu codziennym, ledwo możemy wyobrazić sobie świat, w którym to wszystko nie istniało. Mieszkamy w dużych budynkach, posiadamy samochody, korzystamy z Internetu, nasze telefony komórkowe są prawie przedłużeniem naszych rąk, podróżujemy samolotami i dotarliśmy do wszechświata i innych planet. To, co dziś jest dla nas powszechną praktyką, kiedyś było tylko czymś marzeniem, wydawało się niemożliwe i szalone.

Cała nasza cywilizacja została stworzona i ukształtowana dzięki kreatywności i nieszablonowemu myśleniu. Wszystko, co nas otacza, jest darem przełomowych prób, które zaowocowały tym, co znamy dzisiaj, a tym bardziej, co przyniosą przyszłe pokolenia. Nie jest łatwo wyjaśnić zdolność do materializacji i przekształcania się w rzeczywistość, idei, które nigdy wcześniej nie istniały, i na pewno nie jest czymś, co dzieje się nagle z dnia na dzień.

Kluczowym składnikiem kreatywności jest cierpliwość i siła, aby nie pozwolić, na to, aby niepowodzenia powstrzymały nas od ponownych prób. Kreatywni ludzie mają tendencję do postrzegania świata w inny sposób, co oznacza, że ich mózgi absorbują informacje i analizują je w niecodzienny sposób. Widzą sukces i możliwości, tam, gdzie wszyscy inni widzą problemy i porażki. Łamanie zasad, niepodążanie tą samą drogą co wszyscy, zapominanie o stereotypach, proponowanie nowych metod i pomysłów radzenia sobie z problemami, ciągłe eksplorowanie nowych terytoriów to wszystko są aspekty kreatywności. Wiedza, jak przekształcić wszystkie te pomysły w coś namacalnego, jest tym, o co chodzi w innowacji.



Dlaczego zdolność do kreatywności/innowacji jest tak ważna?

W świecie, który szybko się zmienia, bycie przed wszystkimi jest największym atutem, jaki może posiadać człowiek, i najlepszą inwestycją, jakiej może dokonać firma. Jeśli spojrzysz na przykład na YouTube, z łatwością zdasz sobie sprawę, jak ludzie zmienili siebie w swoje własne dochodowe firmy, tworząc treści i wykorzystując swoją osobowość do zdobywania

sławy i pieniędzy. Oczywiście nie wszyscy youtuberzy są innowatorami i nie każda ich treść jest wyjątkowa, ale jest to łatwy do zrozumienia przykład wykorzystania swojej kreatywności na swoją korzyść; tworzenia okazji dla siebie. Do niedawna ludzie nie wiedzieli nawet, kim jest youtuber, ale rzeczywistość udowadnia, że to prawdziwa praca i to bardzo popularna.

Odkrywanie nowych technik zwiększających produktywność, znajdowanie rozwiązań problemów, które wydawały się bardzo trudne do rozwiązania, przy użyciu wiedzy, którą już posiadamy wykorzystanej w nowy sposób, sprawi, że będziemy się wyróżniać i błyszczeć. Kiedy bezrobocie, trudności finansowe i osobiste zmagania są tak powszechnym aspektem życia, Twoja kreatywność pomoże Ci je przetrwać i może zaoferować nieoczekiwaną i pełną dobrobytu ekscytującą przyszłość. Rozwiązaniem jest Twój własny umysł, o ile zaakceptujesz jego fascynujące możliwości i używasz go w najbardziej efektywny i innowacyjny sposób. Kreatywność jest naszą pierwszą i ostatnią ostoją, a jeśli przyjmiesz ten fakt, Twoje życie już nigdy nie będzie takie samo.

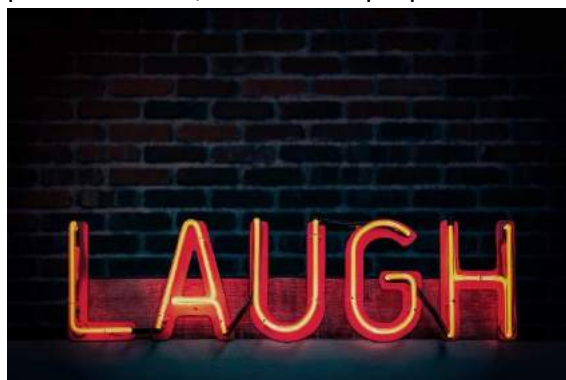
Wskazówki jak rozwijać zdolność do kreatywności/innowacji

1) **Uważność (mindfulness).** W ostatnich dziesięcioleciach coraz częściej słyszymy termin „mindfulness” lub o „byciu uważnym” oraz o wielkich korzyściach płynących z tej praktyki. Najprościej opisać to jako bycie świadomie obecnym w każdym momencie życia. „To sugeruje, że umysł w pełni skupia się na tym, co się dzieje, na tym, co robimy, na przestrzeni, w której się poruszamy.”

Źródło: Organizacja Mindful

Bycie uważnym oznacza rozpoznawanie wszystkich swoich myśli, pomysłów, tego, jak czuje się ciało, uczuć i tego, co je spowodowało. Zdobywając wszystkie te informacje, wkrótce znajdziesz sposób, aby pokierować swój mózg na bardziej produktywnie ścieżki, uniknąć popełniania tych samych błędów lub na to, aby negatywne uczucia cię nie przygnębiały.

2) **Żyj pełnią życia.** Nie jest to tak proste, jak się wydaje, ale zdecydowanie jest to zasada numer jeden, aby wyrazić swoją kreatywność. Nasze życie tak często oznacza rutynę i powtarzalność, że czasami po prostu mechanicznie wykonujemy nasze codzienne zadania i



trudno w tym znaleźć przyjemność. Chociaż jest to zrozumiałe i niełatwe do zmiany, musimy zdać sobie sprawę, że na świecie jest wiele różnych rzeczy do odkrycia i powinniśmy starać się być szczęśliwymi i żądnymi przygód. Nie pozwól, aby dni mijały bez przeczytania czegoś nowego, organizowania małych wycieczek, chodzenia do kina, spacerów, oglądania filmów, słuchania muzyki, spotkań z przyjaciółmi i dobrej zabawy. Otwórz się na

miłość, marzenia, nawiązuj nowe przyjaźnie i znajdź czas dla siebie, by cieszyć się darami życia.

3) **Rób burzę mózgów z kolegami.** Znajdź czas na swobodne omawianie pomysłów, bez jakichkolwiek ograniczeń, nieważne, jak szalone mogą się one wydawać. Uważnie słuchaj pomysłów innych ludzi, staraj się je wykorzystać i jeszcze bardziej je rozwijać. Bądź pozytywny i otwarty na sugestie i nie trzymaj się z góry przyjętych założeń i starych

nawyków. Żaden pomysł nie jest złym pomysłem i nie masz nic do stracenia, dzieląc się swoimi przemyśleniami, nigdy nie wiesz, jak blisko możesz być nowego odkrycia.

4) **Bądź konsekwentny.** Bycie kreatywnym nie oznacza, że nie przestrzegasz żadnych zasad, terminów ani wytycznych firmy. Kreatywność i inteligencja same w sobie nie wystarczą, jeśli nie jesteś godny zaufania i nie można na Tobie polegać w miejscu pracy. Im bardziej jesteś konsekwentny, tym bardziej ludzie Cię docenią i zostawią Ci przestrzeń do realizowania Twoich pomysłów. Niech ludzie zrozumieją, że można Ci powierzyć jeszcze większe zadania, trudniejsze wyzwania, dzięki którym ujawni się Twoja innowacyjność.

5) **Każdego dnia staraj się robić coś nowego.** Postaw sobie jako cel, dowiedzieć się czegoś nowego, bez względu na to, jak mało ważne może to zabrzmieć, porozmawiaj ze współpracownikiem, z którym nie rozmawiałeś, przeczytaj kolejny rozdział książki, której nie skończyłeś, lub po prostu posłuchaj nowej piosenki. Możliwości, które się otwierają, są nieograniczone. Nowa piosenka może poprowadzić cię do kolejnej, a potem kolejnej, książka do następnej, dzięki czemu wzbogacisz się w wiedzę, pojawią się nowe uczucia, a Twoja kreatywność wzrośnie. Różnorodność jest podstawą procesu twórczego, a wzmacniając ją każdego dnia, staniesz się zupełnie nową osobą. Rób notatki o najmniejszych nowych rzeczach, których próbowałeś i które zrobiłeś; otrzymasz osobistą księgę codziennych osiągnięć.

6) **Zaangażuj się w twórczą działalność.** Kreatywność i inspiracja są niezwykle osobiste, a każdy z nas ma swoje własne metody, aby poczuć przypływ energii i przywołać własne Muzy. Im bardziej karmisz swoją kreatywność, tym szybciej rośnie i staje się częścią Ciebie. Wybierz aktywność, którą lubisz i zaangażuj się w nią. Dołącz do warsztatu rysunku, grupy teatralnej lub dowiedz się, jak sprawić, by Twoje meble wyglądały jak nowe. W dzisiejszych czasach możliwości jest tak wiele, że na pewno znajdziesz coś odpowiedniego dla siebie. Zaangażuj się w projektowanie ubrań, toreb, a nawet butów, weź udział w lekcjach śpiewu, tańca, wszystkiego co Cię inspiruje i staraj się nie przegapić ani jednej lekcji. Sprawi to, że poczujesz się żywy, kreatywny i przyniesie Ci to wiele radości w życiu.

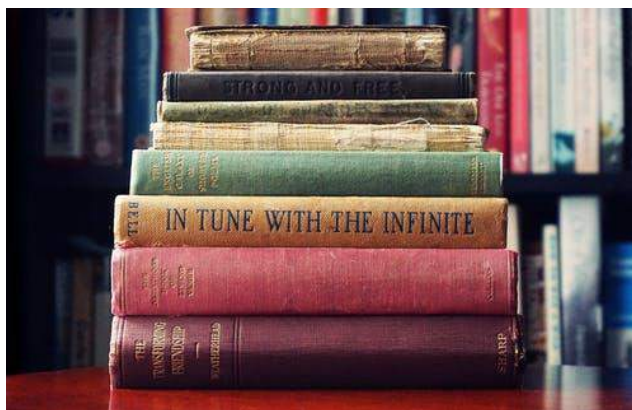
7) **Wyjdź lub podróżuj w pojedynkę.** Wolność, której doświadczysz, dobrze się bawiąc samemu, jest pierwszym krokiem do wzmocnienia Twojego procesu twórczego, a także sprawi, że znajdziesz rozwiązania problemów i zmierzysz się z życiem takim, jakie jest. Wyjdź i po prostu obserwuj ludzi, naturę, osobowości ludzi wokół Ciebie, sposób, w jaki mówią lub się poruszają. Każda rzecz może pobudzić inspirację, jeśli jesteś na nią otwarty. Pojedź samotnie, jeśli możesz, w miejsce, w którym nigdy wcześniej nie byłeś, i poczuć energię nowego miasta, innego otoczenia, różnych akcentów i jedzenia. Wszystkie te doświadczenia stopniowo ukształtują Twoją osobowość i nastawienie oraz wyostrożą Twoją kreatywność. Miej ze sobą zeszyt i zapisuj w nim pomysły, przemyślenia i spostrzeżenia.



8) **Medytuj i ćwicz.** Medytacja zawsze była sposobem na przebudzenie najbardziej duchowych części naszego mózgu, a obecnie jest niezwykle popularną praktyką nawet w

środowisku pracy. W połączeniu z umiarkowanymi ćwiczeniami jest uosobieniem dobrego samopoczucia, które prowadzi do bardziej kreatywnego myślenia i szczęścia. Kiedy Twoje ciało i umysł świadomie współpracują ze sobą, zmiany są nieuniknione. Daj sobie czas, nawet jeśli to tylko kilka minut, na praktykowanie medytacji, a także nie zapomnij spacerować, rozciągać się, a nawet tańczyć, aby utrzymać wysoki poziom energii. Twój umysł i ciało będą Ci za to wdzięczne.

9) **Czytaj książki.** Po prostu. Literatura może uczynić Twoje życie bardziej interesującym i satysfakcjonującym. Nie tylko stajesz się mądrzejszy, nie tylko uczysz się nowych rzeczy i zdobywasz informacje, które mogą okazać się niezwykle przydatne, w najmniej oczekiwanym momencie, ale także odczujesz ciepło, które wywołują książki. Dają Ci trudne do opisu poczucie, że możesz zrobić wszystko, że gdzieś tam istnieje cały świat, a Ty jesteś jego częścią. Literatura może otwierać oczy, daje wiele radości, jeśli się w nią wciągnie i sprawia, że chce się próbować nowych rzeczy. Rozwija Twój mózg i popycha Cię do stania się lepszą wersją siebie. Możesz zdać sobie sprawę, że chcesz nauczyć się nowego języka lub podróżować więcej do miejsc, o których czytasz, wejdziesz w nowy świat i staniesz się znacznie bardziej zmotywowany i szczęśliwszy.



10) **Pisz.** Nawet jeśli nie jesteś największym artystą na świecie, spróbuj spisać swoje myśli, uczucia, stwórz krótkie wiersze lub rymowanki, a nawet bazgraj, jeśli nie jesteś ekspertem od malarstwa. To niezwykle przydatny sposób nie tylko na spędzenie czasu, ale też odkrywanie ukrytych talentów, a także pomaga lepiej poznać siebie. Twórcze pisanie, czyli zwykłe podążanie za tokiem myśli, może być terapeutyczne i wartościowe. Wyraż siebie poprzez sztukę i kreację.

Przykłady działań

A. Zorganizuj ze znajomymi grupę studiującą mitologię.

Krok 1. Każdy uczestnik powinien wybrać jeden kraj, na którym chce się skupić. Każdy uczestnik powinien wybrać inny kraj.

Krok 2. Uczestnicy starają się zebrać informacje na temat mitologii danego kraju i zapisują je w dzienniku.

Krok 3. Zorganizuj spotkanie, na którym każdy przedstawi swoje ustalenia. Pozostali uczestnicy powinni wyrazić swoje opinie i wskazać, co ich zafascynowało w tych odkryciach.

Krok 4. Połączcie informacje i stwórzcie własne mityczne stworzenia lub całkiem nową mitologię. Postarajcie się podać jak najwięcej szczegółów o tym świecie.

Krok 5. Każdy uczestnik przedstawia swój mityczny wszechświat, który wzbogaca wraz z upływającym czasem.

B. Stwórz własną grę planszową.

Krok 1. Zbierz znajomych i zdecydujcie, czego ma dotyczyć ta gra; czy ma dotyczyć rozwiązania kryminalnej zagadki, czy ma to być gra historyczna, strategiczna, czy jeszcze inna.

Krok 2. Stwórzcie wszystkie zasady i starajcie się je precyzyjnie opisywać, biorąc pod uwagę różne możliwe rezultaty, oraz problem jakie mogą się pojawić. Ponieważ taka gra jeszcze nie istnieje, możesz być tak kreatywny, jak tylko chcesz, i możesz stworzyć nawet najbardziej szalone zasady.

Krok 3. Spisz wszystkie zasady i rozdaj je graczom, aby mogli się z nimi zapoznać przed pierwszą rozgrywką.

Krok 4. Zagrajcie w grę, porozmawiajcie o niej, zaproponujcie poprawki, sprawdźcie co się nie sprawdziło i zmieńcie to.

Krok 5. Cieszcie się unikalną grą, której nie ma nikt inny na świecie.

C. Ugotuj posiłek tylko z tego co masz w lodówce i szafkach.

Nie kupuj niczego więcej co wydaje Ci się, że możesz potrzebować. Wykorzystaj tylko produkty, jakie znajdziesz w lodówce, dobrze przeszukaj szafki. Najprawdopodobniej znajdziesz przyprawy, o których już zapomniałeś, puszki z ciekawą zawartością, orzechy lub suszone owoce. Połącz je w sposób kreatywny, a zaskoczą Cię Twoje własne kulinarne umiejętności.



Wnioski

Pomyśl uważnie o momentach, w których poradziłeś sobie najlepiej, zastanów się, co się do tego przyczyniło, i trzymaj się tego. Zrozum, że kreatywność to umiejętność, którą posiadamy wszyscy, ale musimy też nad nią popracować, aby odnieść sukces w życiu.

Zadaj sobie następujące pytania:

1. W którym okresie mojego życia czułem się bardziej kreatywny i dlaczego?
2. Które aspekty wzmacniają moje poczucie kreatywności i innowacyjność?
3. Czy jestem bardziej kreatywny w trudnych momentach, czy wtedy, gdy wszystko jest ok?
4. Które nawyki pomagają mi stać się bardziej kreatywnym, a które sprawiają, że radzę sobie z problemami w bardziej wypracowany sposób?
5. Czy jestem bardziej kreatywny, gdy jestem sam, czy gdy pracuję z innymi?

5) Rozwiązywanie problemów

Rozwiązywanie problemów to „czynność definiowania problemu; ustalenie przyczyny problemu; identyfikowanie, ustalanie priorytetów i wybieranie alternatyw dla jego rozwiązania; oraz wdrażanie rozwiązania.”

Źródło: Organizacja Asq

Czym jest zdolność do rozwiązywania problemów?

Rozwiązywanie problemów jest niemal synonimem ludzkiej natury, ponieważ wszyscy stawiamy czoła problemom i radzimy sobie z nimi od momentu narodzin, nawet nie zdając sobie z tego sprawy. Dorastamy i każdego dnia staramy się znaleźć rozwiązania problemów w życiu rodzinnym, szkolnym czy towarzyskim. W miarę dorastania stajemy przed coraz większymi wyzwaniami, a sprawy nie są już takie proste jak kiedyś. Gdy zaczyna się prawdziwe życie, problemy przestają dotyczyć tego, czy otrzymaliśmy zaproszenie na imprezę, czy nie, lub sprzeczek o to, który program obejrzeć.

Umiejętność przewidywania problematycznej sytuacji i bycia gotowym do znalezienia wyjścia z niej zdobywa się wraz z doświadczeniem i z czasem staje się ona silniejsza, zwłaszcza jeśli uczymy się na własnych błędach. Kluczowym elementem umiejętności rozwiązywania problemów jest skupienie się na prawdziwym sednie trudności, z którą się borykamy. Najważniejsze jest odkładanie na bok wszystkiego, co jest niepotrzebne i może zamazać nasz osąd, i znalezienie głębszej przyczyny, dlaczego coś poszło nie tak.

Nasz mózg, ten niemal magiczny gadżet, który posiadamy, analizuje i rozkłada na czynniki pierwsze w ciągu kilku sekund każdą doświadczaną przez nas stymulację i znajduje jej rozwiązanie. Nie trzeba dodawać, że każdy z nas ma inny mózg i inny sposób przyjmowania faktów. Jeśli pracujemy nad sobą, jesteśmy obecni i czujni, wkrótce nasza zdolność dostrzeżenia niepowodzenia, szybkiej jego analizy, a następnie umiejętności znalezienia najlepszego sposobu rozwiązania tego problemu, wzmocni się.

W latach czterdziestych XX wieku Osborn, amerykański dyrektor ds. reklamy i założyciel Creative Education Foundation, zaczął pracować nad swoją teorią rozwiązywania problemów, opracowaną z pomocą Sida Parnesa w latach pięćdziesiątych i dopracowaną w SUNY Buffalo State i Creative Education Foundation (Proces CPS, Strona Fundacji Kreatywnej Edukacji). Ich prace są uważane za jedne z pierwszych, które podkreślają znaczenie kreatywności w rozwiązywaniu problemów, co znane jest jako proces kreatywnego rozwiązywania problemów (CPS). Niektóre z podstawowych zasad, które są nadal aktualne, to:

Traktuj problemy jak zadawanie pytań

Rozwiązania szybciej się pojawiają i łatwiej będzie je rozwijać, jeśli wyzwania i problemy będą przedstawiane jako pytania otwarte z wieloma możliwościami. Takie pytania generują wiele ważnych informacji, podczas gdy pytania zamknięte zwykle wywołują potwierdzenie lub zaprzeczenie. Stwierdzenia mają tendencję do generowania ograniczonych odpowiedzi lub ich braku.

Odroczenie lub zawieszenie osądu

Osborn nauczył się podczas wczesnych prac nad burzą mózgów, że natychmiastowa ocena w odpowiedzi na rzucany pomysł wyłącza generowanie pomysłów. Jest odpowiedni i właściwy czas na oceny podczas rozwiązywania zadania.

Skup się na „Tak i...” zamiast na „Nie, ale...”

Podczas generowania informacji i pomysłów język ma znaczenie. „Tak i” umożliwia kontynuację i rozbudowę, co jest niezbędne na niektórych etapach CPS. Użycie słowa „ale” - poprzedzonego „tak” lub „nie” - zamyka rozmowę, negując wszystko, co było przed nią. (Proces CPS, Fundacja Kreatywnej Edukacji)

Dlaczego umiejętność rozwiązywania problemów jest tak ważna?

Umiejętności związane z rozwiązywaniem problemów są ważne, ponieważ nasze życie jest ważne. Akceptując fakt, że życie jest pełne wyzwań, że relacje wymagają pracy, że w naszym środowisku zawodowym musimy być gotowi do działania, tworzenia i proponowania rozwiązań, zrozumiemy lepiej, dlaczego te umiejętności są niezbędne.

Każdego dnia w pracy napotykamy problemy, rzeczy, które mogliśmy źle zrozumieć, popełniamy błędy i dotykają nas niepowodzenia. Wszyscy mamy terminy, których musimy dotrzymać, kłótnie z kolegami do zażegnania, projekty do zakończenia i nieoczekiwane przeszkody do pokonania. W każdej z tych sytuacji, które są w zasadzie naszym codziennym życiem, musimy ćwiczyć nasze umiejętności rozwiązywania problemów, aby osiągnąć zamierzony cel. Musimy znaleźć najbardziej efektywny i kreatywny sposób na przezwyciężenie wszystkiego, co nas powstrzymuje, i znaleźć optymalne rozwiązanie naszych problemów.

Pomyśl, kiedy byłeś młodszy; do kogo zwracałeś się z problemem, którego nie mogłeś rozwiązać samodzielnie? Zwykle w naszych rodzinach lub grupach przyjaciół są ludzie, do których każdy zwraca się, gdy robi się naprawdę ciężko. Ci ludzie mają zdolność uspokajania nas, proponowania pewnych rozwiązań, wyjść z sytuacji, analizowania wszystkiego i decydowania, co lepiej zrobić. W środowisku pracy ci ludzie są niezwykle ważni. Są tymi, którym wszyscy ufają, ich opinia jest doceniana, a ich wartość jest rozpoznawana. Masz szansę stać się jedną z tych osób, jeśli tylko będziesz uważać, obserwować i pracować nad swoimi już licznymi umiejętnościami.

Wskazówki jak rozwijać umiejętność rozwiązywania problemów

1) Ustal co jest problemem. Zanim zaczniesz pracować nad ogólnym rozwiązaniem lub zdenerwujesz się, że coś poszło nie tak, spokojnie zastanów się i wskaż prawdziwą istotę problemu. Określ, jakie ma znaczenie i nie pozwól, by przeszkadzały Ci w tym uczucia. Postaraj się zrozumieć problem, zawęzić go i znaleźć jego sedno. Bez względu na to, jak trudne może się to wydawać, musimy dogłębnie zrozumieć, na czym polega problem i na czym powinniśmy się skupić, aby go rozwiązać.



2) Przyjmij odpowiedzialność w przypadku popełnienia błędu. Stawiając sprawę uczciwie, wszyscy wiemy, że przyznanie się do błędu jest jedną z najtrudniejszych rzeczy w życiu, zarówno w życiu osobistym, jak i w pracy. Uczono nas, że popełnianie błędów jest, mówiąc wprost złe, a jeśli nam się coś nie uda, wszyscy staramy się znaleźć wymówkę lub kłamiemy. Przyznaj się do własnych decyzji, nawet jeśli były błędne. Branie odpowiedzialności za swoje czyny, uświadamia wszystkim, że nie boisz się, że jesteś silną jednostką, z pomysłami i aspiracjami, nawet jeśli nie zawsze są one doskonałe. Co ważniejsze, będziesz mieć szansę naprawienia tego, co poszło nie tak, korzystając z wiedzy, którą posiadasz na temat popełnionych błędów, i będziesz lepiej doświadczony, gdy następnym razem napotkasz podobne problemy.

3) Szybko uwolnij się od rozczarowania.

Wiem, łatwiej powiedzieć niż zrobić. Ale musimy zobaczyć, jak ważne jest, aby wrócić na właściwe tory po popełnieniu błędu. W teatrze aktorzy, którzy zapominają tekstu, myślą go lub przeoczą jakiś moment, od razu czują, że całe przedstawienie jest zrujnowane. Że widzowie wszystko zauważyli, że grają źle i okropnie, i czują się wyśmiewani. Pomyśl jednak, jak szybko muszą zapomnieć o swoim błędzie i wrócić do spektaklu, kontynuując, jakby nic się nie wydarzyło. Spróbuj zrobić to samo. Postaraj się jak najszybciej wrócić do siebie, aby znaleźć kreatywny sposób radzenia sobie z niepowodzeniem.



4) Znajdź najlepsze realne rozwiązanie. Kiedy nagle pojawia się problem, zwykle czujemy presję czasu, aby go rozwiązać, i albo jesteśmy przytłoczeni przez wiele możliwych metod postępowania, albo ograniczamy się i myślimy, że jest tylko jedno wyjście. Pomyśl i krytycznie oceń wszystkie możliwości, nie lekceważąc niczego, spróbuj otworzyć swój umysł na nowe zachowania i zdecyduj, co najlepiej zrobić w danych okolicznościach. Nie czuj się złapany w pułapkę lub zmuszony, aby działać tylko w określony sposób, podążając za nawykami z przeszłości.

5) Zwróć uwagę na wszystko. Wiedza to potęga, jak to się powszechnie mówi, a prawda jest taka, że im więcej szczegółów dotyczących problemu znamy, im więcej danych zbierzemy, tym łatwiej będzie sobie z nim poradzić. Zbierz wszystkie możliwe dowody, przeanalizuj je, nawet to, co wydaje się nieistotne w danym momencie, w taki sposób, aby poszerzyć swoje zasoby i dokładnie zrozumieć, gdzie popełniono błędy.

6) Przygotuj plan działania. Po zebraniu wszystkich informacji i wiedzy na temat problemu, zdecyduj, jakie kroki musisz podjąć, aby znaleźć rozwiązanie. Jeśli pracujesz z innymi, wspólnie przygotujcie pisemny plan dotyczący kolejności działań, możliwych wyników dla każdego scenariusza i ostatecznych decyzji, które zostaną podjęte, w zależności od postępów. Spisanie tego planu pomoże każdemu dokładnie zrozumieć, jakie procedury będą przestrzegane i będzie łatwiej uniknąć nieporozumień i zamieszania.

7) Zwróć uwagę na opinie i uczucia innych. Wiele razy w życiu dajemy się ponieść uczuciu „wszystko albo nic” lub poczuciu, że trzeba podejmować radykalne decyzje tu i teraz, aby rozwiązać problem. Chociaż łatwo jest podejmować decyzje, zwykle w przypadku zaangażowania wielu osób sprawy nieco się komplikują. Kiedy pojawia się problem, daj innym czas i przestrzeń na wyrażenie siebie, uważnie ich wysłuchaj i spróbuj zrozumieć ich punkt widzenia. Pewne rozwiązanie może nie mieć takiego samego wpływu na Ciebie, jak na innych. Pracujcie wspólnie, aby znaleźć propozycję najbardziej odpowiednią dla wszystkich.

8) Zajmij się konfliktami. Może się to wydawać sprzeczne z poprzednią wskazówką, ale bycie szczerym w kwestii tego, co możesz zyskać lub stracić, jest bardzo ważne. W życiu zawodowym są chwile, kiedy nasz zysk może być stratą współpracownika i na odwrót. Próbuąc rozwiązać daną kwestię, odnieś się do tego faktu i weź to pod uwagę, zanim zdecydujesz się na wybraną metodę rozwiązania ważnego problemu. Gdy każdy jest uczciwy i stawia sprawę jasno, konflikty zostaną rozwiązane szybciej i skuteczniej niż ukradkiem próbując osiągnąć zysk tylko dla siebie.

9) Cofnij się o krok. Ta wskazówka ma podwójne znaczenie. Po pierwsze, kiedy mamy do czynienia z problemami, wszyscy jesteśmy bardzo zdenerwowani i poruszeni, a czasami nie potrafimy spojrzeć na nie chłodno i zebrać myśli. Jeśli to możliwe, daj sobie czas na relaks, spróbuj wyrzucić z głowy sam problem i cofnij się o krok. Następnym razem, gdy zdecydujesz się rozwiązać problem, będziesz mógł zobaczyć go we właściwych proporcjach, a może w nowym świetle. Po drugie, zrezygnuj ze swojego ego i przekonania, że zawsze jesteś doskonały. Spróbuj zaakceptować fakt, że inni ludzie mogą mieć rację, a ty możesz się mylić. Albo że proponowane przez nich rozwiązanie może być bardziej praktyczne i odpowiednie dla tej konkretnej kwestii. Nie pozwól, aby niepotrzebne egoistyczne uczucia zaciemniły Twój osąd.

10) Użyj swojej wyobraźni. Ile razy w życiu wpadliśmy przypadkowo na jakiś pomysł lub praktyczną sztuczkę, która ułatwiła nam życie. Na podstawie tego małego, trywialnego przykładu łatwiej pojąć znaczenie bycia pomysłowym i kreatywnym. Wyobraźnia jest potężnym narzędziem, które wszyscy mamy, nawet jeśli często o nim zapominamy. Kiedy inne rozwiązania lub wypróbowane metody wydają się nie działać, zaufaj swojej wyobraźni. Pozwól umysłowi tworzyć nowe sposoby, wykorzystaj myślenie poza schematem i pozwól mu poprowadzić Cię do najlepszego wyniku.

Przykłady działań

A. Graj w gry strategiczne jak szachy, statki, czy Stratego.

Krok 1. Zaproś przyjaciół do zagrania w gry strategiczne, urządźcie sobie własny turniej.

Krok 2. Po każdej z gier, omówcie wykorzystaną strategię, jeśli popełniono błędy, jakie próbowaliście znaleźć ich rozwiązania i czy były one skuteczne.

Krok 3. Zwycięzca każdego turnieju może wybrać rodzaj gry w jaką zagrać wszyscy podczas następnego spotkania.



B. Zaangażuj się jako wolontariusz w lokalną kampanię polityczną. Jeśli interesujesz się polityką, ma pewno już o tym pomyślałeś; Jeśli nie, możesz uznać to za dziwne, ale może dostrzeżesz to jako coś dla siebie.

Znajdując się w takim otoczeniu, jak choćby siedziba lokalnego kandydata, będziesz mógł obserwować wiele różnych osobowości, poznać wiele zagadnień dotyczących swojej społeczności, a przede wszystkim rzucić okiem na sposoby skutecznego i szybkiego radzenia sobie z problemami.

Zostaniesz poproszony o wykonanie pewnych zadań, a nawet jeśli wolontariat będzie wiązał się z pewnymi wyzwaniem, wyostrezy to wszystkie Twoje umiejętności rozwiązywania problemów. Możesz sam zostać politykiem, nigdy nie wiadomo.

Wnioski

Poświęć trochę czasu na myślenie o swojej przeszłości, nawet tych czasach, gdy byłeś dzieckiem i przeanalizuj sposób, w jaki radziłeś sobie z problemami. Czy byłeś bardziej sentymentalny czy podchodziłeś do nich na luzie, kto ci pomagał, gdy było to konieczne i jakie cechy teraz uważasz za najważniejsze, gdy doświadczamy niepowodzenia. Spróbuj popracować nad rzeczami, które nie były przydatne w przeszłości i zmień je na przynoszące korzyść dzisiaj.

Spróbuj znaleźć odpowiedzi na poniższe pytania:

1. Czy znajduję lepsze rozwiązania problemów, gdy jestem zdenerwowany, czy gdy już się uspokoję i dam sobie chwilę na ochłonięcie?
2. Gdy próbuję rozwiązać problem, w jakim stopniu biorę pod uwagę uczucia i opinie innych ludzi?
3. Kiedy ostatnio miałem okazję skutecznie wykorzystać umiejętność rozwiązywania problemów i jaki był tego efekt?
4. W jaki sposób moje rozwinięte umiejętności rozwiązywania problemów zmieniły moje życie zawodowe oraz osobiste?
5. Czy moje relacje z innymi zmieniły się i jak wpłynęło na nie korzystanie z umiejętności rozwiązywania problemów?

6) Przystosowanie się do zmian

Przystosowanie się do zmian to „zdolność lub chęć zmiany w celu dostosowania się do różnych warunków.”

Źródło: Słownik Cambridge

W naturze ludzkiej nie ma innej bardziej fundamentalnej zdolności niż umiejętność zmiany, niż głęboka wiedza, jak dostosować się do nowych okoliczności we właściwym czasie i we właściwy sposób.

Czym jest umiejętność przystosowania się do zmian?

Kiedy omawiamy zdolność do przystosowania się, pierwszą konotacją, pierwszym imieniem, które przychodzi nam na myśl, jest imię Karola Darwina. Angielski przyrodnik był pierwszym, który studiował i mówił o zdolnościach adaptacyjnych w przyrodzie, i stworzył teorię powszechnie znaną jako „przetrwanie najlepiej przystosowanych”.

Darwin nie uważał procesu ewolucji za przetrwanie najlepiej przystosowanych; uważał to za przetrwanie lepiej przystosowanego, ponieważ „walka o byt” (termin zaczerpnięty od angielskiego ekonomisty i demografa Thomasa Malthusa) jest względna, a zatem nie jest absolutna. Zamiast tego zwycięzcy w odniesieniu do gatunków w ekosystemach mogą stać się przegrani wraz ze zmianą okoliczności. (strona internetowa Encyklopedii Britannica, b.d.)

To, co dotyczy przyrody, dotyczy również naszego życia codziennego i środowiska pracy. Musimy znaleźć sposób na przetrwanie w naszym zawodowym ekosystemie, aby nie zostać w tyle i nie wymrzeć. Umiejętności adaptacyjne są naturalne, ale można je również rozwijać i wzmocniać poprzez praktykę. Pierwsza i najważniejsza to umiejętność dostrzegania zmian

wokół siebie, rozumienia ich, uświadamiania sobie dokładnie, czym one są i co przyniosą oraz ich akceptacji.

Otwartość i spostrzegawczość to warunek konieczny, aby dostosować się do nowych warunków, nie tracić czasu ze strachu przed zmianą, znajdowanie kreatywnych sposobów na zdobycie świeżych pomysłów, akceptacja tego, że młodzi ludzie są w stanie pomóc Ci bardziej, niż możesz sobie wyobrazić, zaufanie innowatorom i chęć dostosowania się do swojej epoki to kluczowe umiejętności, nad którymi musimy popracować.

Dlaczego zdolność do przystosowania się do zmian jest tak ważna?

Ile razy w życiu rozmawiamy o zmianie? Chcemy zmienić coś w naszej osobowości, co nas powstrzymuje przed działaniem, coś w naszym wyglądzie, co naszym zdaniem nie jest idealne, coś w naszych związkach i środowisku pracy, z czego nie jesteśmy zadowoleni. A potem okazuje się, że nie jesteśmy w stanie osiągnąć zmiany, za którą tęsknimy, zmiany, o której tyle rozmawialiśmy i o której marzyliśmy. Natura ludzka znajduje pocieszenie w tym, co zna, a zmiana czasami jest niezwykle przerażająca, nawet jeśli nie zdajemy sobie z tego sprawy. Niestety wszyscy znajdujemy ukojenie w starych nawykach, ciągle popełniamy te same błędy, mimo że ciągle myślimy o ich zmianie.

To właśnie sprawia, że jesteśmy więźniami nas samych. Abyśmy mogli stać się najlepszą wersją samych siebie, musimy w pełni zrozumieć potrzebę przystosowania się do zmiany i czerpać z niej. Na poziomie osobistym musimy starać się zostawić za sobą błędy z przeszłości i zaoferować sobie lepszą przyszłość opartą o świadome decyzje i działania. W naszym środowisku pracy zdolność adaptacji będzie naszą tajną bronią w rozwoju.

Firmy na całym świecie poszukują ludzi stosujących nowoczesne technologie, ludzi, którzy mają wielkie marzenia, ludzi, którzy nie są przywiązani do przeszłości, ludzi wnoszących nowe pomysły i tworzących nowe cuda technologiczne. Ponieważ rozumieją, że cokolwiek teraz jest teraźniejszością, za pięć minut będzie przeszłością, a to przynosi tylko straty i porażki. Wyobraź sobie świat, który nie dostosował się do praw człowieka, który nie pozwala kobietom głosować, świat, w którym wciąż są niewolnicy, w którym sztuka się nie rozwijała, gdzie poezja i teatr nie istnieją, gdzie wolność słowa nie jest podstawowym prawem człowieka, w którym nie można wybrać, jaką pracę chce się wykonywać, kogo kochać i jak żyć. Ten świat byłby światem, który nie przystosowuje się do zmian. A to brzmi jak prawdziwe piekło.

Wskazówki jak rozwijać zdolność do przystosowania się do zmian

1) **Zaakceptuj fakt, że stare metody mogą cię zawieść.** Musimy całkowicie odrzucić podejście „starego psa nie można nauczyć nowych sztuczek”. Wręcz przeciwnie, musimy zaakceptować, że niektóre z naszych już ustalonych umiejętności wymagają ulepszenia i zmiany, aby poprawić nasze życie nie tylko zawodowe, ale także osobiste. Nie bój się przyznać, że pewne rzeczy, które nadal robimy, nie są korzystne, i staraj się je odrzucić i zastąpić bardziej aktualną i funkcjonalną wersją. Komputery wymagają aktualizacji przez cały czas; podobnie jak nasze mózgi, nasze umiejętności, nasze życie w ogóle.

2) **Odrzuć strach.** Może to brzmieć jak rada z starego poradnika, ale jest niezwykle ważne. Jako osoba, która musiała dostosować się do wielu niepowodzeń i trudnych problemów zdrowotnych, z pewnością mogę powiedzieć, że uwolnienie się od strachu to najsmartniejsza rzecz, jaką można zrobić. Strach nie ma sensu; życie w ten sposób jest całkowicie



bezcelowe, a na pewno nie jest interesujące i zabawne. Obawiając się, niczego nie zyskujesz i pozbawiasz się czegoś dobrego, co może się wydarzyć. Zostaw za sobą strach; rzeczy nadal będą się dziać, bez względu na to, czy się boisz, czy nie. Ale tylko wtedy, gdy się nie boisz, będziesz mógł je zobaczyć, przyjąć je w swoim życiu i korzystać z nich. To trudne, jest to coś, czego wielu ludzi nie może pojąć, ale życie bez strachu to dar, o który sam powinieneś się postarać.

3) **Postaraj się nie tracić czasu.** Przestań szukać wymówek i przeszkód za każdym razem, gdy musisz dostosować się do sytuacji. Zwłaszcza w naszej pracy wszystko dzieje się szybko, a gdy pojawia się problem, decyzje muszą być podejmowane od razu. Przestań stawiać przeszkody sobie i innym i nie odkładaj niczego na później. To, że nie zajmiesz się nową sytuacją od razu nie sprawi, że ona zniknie. Wręcz przeciwnie, im bardziej będziesz się starał tego unikać, tym bardziej skomplikowane będą sprawy, a w końcu trudniejsze do rozwiązania. Poddaj się wyzwaniom tu i teraz, kiedy jest na to czas, a nie wtedy, gdy będzie Ci się wydawać, że przestaniesz bać się czegoś nowego. Jest to sprawdzony sposób, jak utknąć w przeszłości, kiedy czeka na Ciebie zupełnie nowa przyszłość.

4) **Przestań wszędzie widzieć przeszkody.** Potrzeba lat, zanim zdamy sobie sprawę, jak wielu z nas ma tendencję do znajdowania negatywnych aspektów we wszystkim wokół nas. Lat bezmyślnego mówienia „tego się nie da zrobić”, „jestem pewien, że to się nie powiedzie” lub „jestem pewien, że skończy się to kłopotami”, nawet o drobiazgach. Taka postawa i ciągłe narzekanie nie tylko odpychają innych ludzi, ale są przyczyną niemożności znalezienia ciekawej pracy i niepowodzeń. Bycie w takim negatywnym nastroju znacznie pogarsza nasze życie na wielu poziomach. Nie sugeruję, aby nie myśleć, zanim zdecydujemy lub podejmiemy działania, ani być ignorantem czy romantykiem bez pomysłu, ale musimy być bardziej pozytywnie nastawieni do życia i podczas życia. Nie wiemy, czy wszechświat istnieje po to, aby spełniać nasze życzenia, wątpię w to, ale jestem pewien, że tylko wtedy, gdy nie widzimy wszędzie przeszkód, tylko wtedy, gdy przestajemy je tworzyć, zanim je zobaczymy, mamy większą szansę na bycie szczęśliwym, kreatywnym i odnoszącym sukcesy.

5) **Zachowaj krytyczne myślenie.** Jak w każdym innym aspekcie życia, krytyczne podejście do rzeczy ma kluczowe znaczenie. Zmiana jest nieunikniona i oczywiście chwaliliśmy jej korzyści i nadal to robimy. Ale czy każda zmiana jest warta zachodu? Czy każda zmiana moralna jest cenna, każda nowa technologia jest akceptowana, każde nowe prawo jest dobre, każdy nowy sposób postępowania z ludźmi jest przyzwoity? Odpowiedź brzmi nie. Nie powinniśmy akceptować wszystkiego, co dzieje się wokół nas, bez analizy tego, spojrzenia między wierszami, rozbicia na części, zrozumienia dokładnie, czym to jest i czym to będzie

skutkować. Nie wszystko, co nowe, jest korzystne dla naszego życia, zdrowia psychicznego, naszej pracy lub naszych relacji z innymi i nas samych.

6) **Utrzymuj energię umysłu i ciała.** Wszyscy oglądaliśmy i byliśmy pod wrażeniem filmów w Internecie, gdzie starsi ludzie uprawiają jogę, biegają lub uprawiają sporty ekstremalne i na pewno ich za to podziwiamy. Zaskoczenie pojawia się, gdy uważamy, że pewne rzeczy są odpowiednie tylko dla określonych grup wiekowych, a nie dla reszty. Może to być prawdą w niektórych przypadkach, ale generalnie im bardziej aktywny jest nasz mózg, im więcej informacji otrzymujemy, im więcej czytamy książek, im więcej nowoczesnych technologii używamy, tym potężniejsi się stajemy. I to jest coś, do czego wszyscy powinniśmy dążyć. Ważne jest również utrzymanie aktywności ciała, nawet jeśli czasami może to być trudne. Poczujesz się znacznie lepiej, będziesz bardziej zadowolony i będziesz w stanie sprostać każdemu wyzwaniu. Przeżywanie życia z pewną ekscytacją i w pełni, ma również znaczenie dla młodych, ponieważ obecnie wielu z nich po prostu wszystkim się nudzi i zachowuje się jak ich dziadkowie.

7) **Zadawaj pytania.** Nie oszukujmy się, żyjemy w bardzo konkurencyjnym społeczeństwie, a konkurencja to drugie imię każdej pracy. Boimy się okazywać słabość, przyznać, że czegoś nie wiemy, źle się czujemy, jeśli ktoś jest rzekomo bardziej efektywny; wszystko to jest naszą codziennością. Tak więc, kiedy pojawia się jakiś nowy problem, chcemy zaprezentować się w



najlepszy sposób i w końcu udajemy, że wszystko zrozumieliśmy, podczas gdy tak nie jest. Nie pozwól, aby zakłopotanie powstrzymało Cię przed zadawaniem pytań na temat czegoś, czego w pełni nie rozumiesz. Przyznanie się, że czegoś nie wiesz, nie sprawi, że źle wypadniesz. Udawanie, że wiesz, a następnie niewiedza, co robić, jest znacznie gorsze. Nie musisz wiedzieć wszystkiego o wszystkim, więc zapytaj. Tylko pytając i rozumiejąc, będziesz w stanie zaakceptować

zmiany i je uchwycić.

8) **Pracuj z innymi.** Firmy na co dzień stykają się z wyzwaniami i zmianami. Nowoczesna technologia, nowe komputery, nowe gadżety, nowe platformy komunikacyjne, nowe potrzeby na całym świecie. Praca zespołowa jest kluczowa w obliczu czegoś nowego. Każdy ma inną specjalizację i pracując zespołowo, każdy wnosi swoją wiedzę i doświadczenie. Mówiąc prościej, ktoś inny może być w stanie wyjaśnić coś, czego nie rozumiesz i na odwrót. Zamiast walczyć samotnie, czuć się zagubionym i zdenerwowanym, zaufaj innym. Zaufaj własnemu mózgowi i chęci zmiany, ale ich też.

9) **Podróżuj najwięcej jak się da.** Podróżowanie to jedna z najwspanialszych przyjemności i doświadczenie zmieniające życie. Od czasów pierwszych odkrywców do dzisiaj, nieznanne lub po prostu inne od nam znanych miejsca zawsze były bardzo kuszące. Podróżowanie czyni nas mądrzejszymi, gotowymi do radzenia sobie z nieznanym, zapewnia nam czujność i elastyczność w



podejmowaniu decyzji. Ta elastyczność i ciągłe poszukiwanie nowych przygód, nowych miejsc do odwiedzenia, nowych potraw do spróbowania to postawa, którą musimy przyjąć. Życie samo w sobie jest podróżą pełną niespodzianek, niespodziewanych wydarzeń, dobrych i złych przygód, ciekawych i nudnych dni; jedyną pewnością jest to, że życie zmienia się cały czas, a my musimy chcieć się do tego dostosowywać dla własnego dobra.

Przykłady działań

A. Spróbuj używać lewej ręki (gdy jesteś praworęczny) lub prawej (gdy jesteś leworęczny) przez kilka chwil każdego dnia. Spróbuj pisać, gotować lub prasować, umyć zęby lub uczesać się. Użyj jej do wciśnięcia guzika w windzie, przewracania stron w książce, malowania lub zapłaty za zakupy. Sprawdź, co wtedy czujesz, czy jest to dla Ciebie dziwne czy nie, kontynuuj eksperyment przez kilka dni.

B. Zrób coś zupełnie nowego codziennie przez tydzień.

Dzień 1	Założ coś co wykracza poza Twoją strefę komfortu. Wybierz strój, który nie jest podobny do tego, co zwykle nosisz na co dzień. Ubierz coś innego, coś, co Ci odpowiada, ale nieco wykracza poza Twój normalny ubiór. Sprawdź, jak się czujesz w nowym stylu.
Dzień 2	Posłuchaj muzyki, której nigdy wcześniej w życiu nie słuchałeś. Nawet jeśli jesteś największym fanem, musi istnieć jakiś gatunek, który mogłeś przegapić. Posłuchaj artysty, którego przypadkowo odkryjesz w Internecie, opery, o której istnieniu nie wiedziałeś, lub nawet dziwnej muzyki rockowej z kraju, którego nie umiesz znaleźć na mapie.
Dzień 3	Wybierz inną drogę do pracy. Nie idź do niej w ten sam sposób, co zwykle. Wybierz inne ulice, wysiądź z autobusu lub pociągu na innym przystanku i idź pieszo, a nawet weź taksówkę dla odmiany. Po prostu nie rób tego, co robisz każdego dnia.
Dzień 4	Zmień przyzwyczajenia na siłowni. Wypróbuj nowy rodzaj treningu, nawet tylko przez jeden dzień. Jeśli na co dzień wolisz jogę/pilates, spróbuj podnoszenia ciężarów, a jeśli wolisz biegać, daj szansę pilatesowi. Ćwicz ciało i umysł w nowatorski sposób.
Dzień 5	Zmień swoje nawyki związane z jedzeniem. Jeśli masz tendencję do przynoszenia do pracy obiadu w pojemnikach, chociaż raz spróbuj tego nie robić, a zamiast tego idź na obiad poza biurem do restauracji, którą lubisz.
Dzień 6	Weź udział w zajęciu, o którym tylko słyszałeś, bez względu na to, co to jest. Idź na degustację wina, idź pobiegać, idź do parku, idź do teatru, gotuj etniczne jedzenie - po prostu zrób coś, co przełamie weekendową rutynę.
Dzień 7	Zaplanuj jednodniową wycieczkę do pobliskiego miasta. Zaproś znajomych lub jedź sam. Nie sprawdzaj w Internecie, gdzie zjeść i co robić, po prostu jedź i daj się poprowadzić własnemu doświadczeniu. Bądź otwarty na przygodę.

Wnioski

Wróć do swoich albumów ze zdjęciami z dzieciństwa, nie po to, by wspominać przeszłość, ale żeby uświadomić sobie, jak wielu wyzwaniom stawiałeś czoła i jak przyjąłeś zmiany, nie zdając sobie z tego sprawy. Od pierwszych kroków, przez pierwszy tort urodzinowy i zdmuchnięcie świeczek, po szkołę, zajęcia i przyjaciół, wszystko to przypomina o Twoich ciągłych zmianach i ewolucji. Zaufaj sobie, aby i teraz poddać się zmianie.

Znajdź najlepsze odpowiedzi pasujące do tych pytań:

1. Czy mogę wskazać konkretny moment, w którym zdałem sobie sprawę, że muszę dostosować się do nowej sytuacji, i jak się wtedy czułem?
2. Odczuwam strach czy podekscytowanie, próbując czegoś nowego?
3. Które aspekty mojego życia poprawiły się po zaakceptowaniu mojej zdolności do przystosowania się do zmian?
4. Jak inni ludzie zareagowali na mój wysiłek przystosowania się do zmian i czy ich opinie wpłynęły na moją gotowość do próbowania różnych rzeczy?
5. Jak pandemia wpłynęła na moją zdolność przystosowywania się do procesu zmian i czego się nauczyłem w wyniku tego niezwykle trudnego i nieoczekiwanego czasu?

7) Chęć do rozwoju osobistego

Rozwój Osobisty to „świadome dążenie do rozwoju poprzez poszerzanie samoświadomości i wiedzy oraz doskonalenie umiejętności osobistych.”

Źródło: College of Personal Development, Wielka Brytania

Z drugiej strony chęć to „cecha bycia szczęśliwym z robienia czegoś, jeśli jest to niezbędne.”

Źródło: Słownik Cambridge

Możemy więc z łatwością wyciągnąć wniosek, że chęć podjęcia próby doskonalenia swoich umiejętności, oraz gotowość do poszerzania samoświadomości jest tym, o co chodzi w tej zdolności.

Czym jest chęć rozwoju osobistego jako umiejętność?

To może być najtrudniejsza umiejętność do określenia, ponieważ jest o wiele bardziej uwikłana w głębsze psychologiczne i wewnętrzne aspekty niż jakakolwiek inna miękka umiejętność. To, co każdy rozumie pod pojęciem chęci, a nawet rozwoju osobistego, może się całkowicie różnić i być inne w zależności od danej osoby. Pamiętając, że żyjemy w świecie pełnym różnorodnych kultur, licznych systemów ekonomicznych, różnych religii, różnych podejść filozoficznych, postaramy się zawęzić to, co dotyczy większości z nas.

Wiedza o tym, kim jesteś i bycie w kontakcie ze swoim prawdziwym ja, jest pierwszym krokiem do osiągnięcia



osobistego rozwoju. Nie zawsze jest łatwo zrozumieć siebie, a w tym skomplikowanym i pełnym pośpiechu życiu, możemy się pogubić i zdezorientować. Każdy z nas jest jednak zupełnie wyjątkową istotą. Odkrywanie własnej wyjątkowości i akceptowanie jej prowadzi do samoświadomości. Chęć stania się najlepszą wersją siebie leży w pragnieniu posiadania najbardziej ekscytującego życia; aby tworzyć, mieć pracę, za którą się tęskni, założyć rodzinę lub podróżować po świecie, albo wszystko razem.

Dostosowywanie się do zmian, brak lęku o przyszłość, możliwość przełamania starych nawyków, które nie są korzystne, utrzymywanie otwartego umysłu, dbanie o dobre samopoczucie, dbanie o ciało i umysł to tylko niektóre z kluczowych elementów budujących to, co nazywamy chęcią rozwoju osobistego.

Abraham Maslow (1943), amerykański psycholog i wybitny twórca psychologii humanistycznej, opracował bardzo ważną teorię dotyczącą „hierarchii potrzeb”. Począwszy od najbardziej podstawowych potrzeb fizjologicznych, poprzez potrzeby bezpieczeństwa, miłości i przynależności, szacunku, docieramy na szczyt piramidy, gdzie leży samorealizacja.

Oznacza to, że wszyscy ludzie, zaspokajając swoje podstawowe potrzeby, aspirują do bycia doskonałą wersją siebie. Największym osiągnięciem jest stanie się sobą.

Dlaczego chęć do rozwoju osobistego jest ważna?

Odpowiedź na to pytanie jest mniej lub bardziej oczywista i nie wymaga wyjaśnień. Bez chęci postępu i rozwoju ludzie nie osiągnęliby niczego od zarania dziejów. Gdyby nasze mózgi, nasze systemy neurologiczne lub dusze nie pchały nas do ewolucji, nadal żylibyśmy w jaskiniach. Jesteśmy żywym dowodem chęci postępu.

Kiedy ludzie odnoszący największe sukcesy są pytani o ich triumfy, w odpowiedzi zwykle skupiają się na tym, że nie bali się marzyć, że wierzyli w siebie i mieli nieskończoną potrzebę spełnienia swoich marzeń. Im silniejsza jest nasza wola rozwoju, tym większe mamy szanse, aby go faktycznie osiągnąć.

Nie możemy ignorować faktu, że życie pełne jest nieoczekiwanych zwrotów akcji i niepowodzeń, nagłych wydarzeń i trudności, i że czasami, bez względu na to, jak bardzo się staramy, wydaje się, że sprawy utknęły w miejscu lub nie dzieją się tak, jak chcemy. To część codzienności. Sposobem radzenia sobie z tą trudną rzeczywistością jest wzmocnienie naszej własnej chęci do rozkwitu w jakichkolwiek okolicznościach. To pomoże nam utrzymać się na powierzchni, gdy fale są silne i niebezpieczne. To, co ludzie w nas zobaczą, uwierzą w nas, pomogą nam w razie potrzeby, to nas wyróżni i ostatecznie odniesiemy sukces. Chęć rozwoju osobistego sprawia, że ludzie są bardziej atrakcyjni, szczęśliwsi, kochani i doceniani przez otoczenie.



Wskazówki jak wpłynąć na chęć do rozwoju osobistego

1) **Wyznacz jasny cel.** Dowiedz się, czego chcesz w życiu, niezależnie od tego, jak zwariowane to brzmi. Odkrycie tego, co nas uszczęśliwi, jest nieco skomplikowane i oczywiście może się zmieniać w miarę upływu lat. Ale w pewnym momencie docieramy do punktu, w którym to, czego potrzebujemy i jak wyobrażamy sobie siebie w przyszłości, staje się jaśniejsze. Może chcesz napisać książkę, może wyobrażasz sobie, jak podróżujesz, przeprowadzasz się do innego kraju, wracasz do rodzinnego miasta, zostajesz dziennikarzem, otwierasz restaurację. Może zdajesz sobie sprawę, że Twoje życie nie jest satysfakcjonujące i marzysz o czymś zupełnie innym; skup się na tym, zaakceptuj fakt, że tego chcesz i pracuj nad tym. Będziesz o krok bliżej osobistego spełnienia.

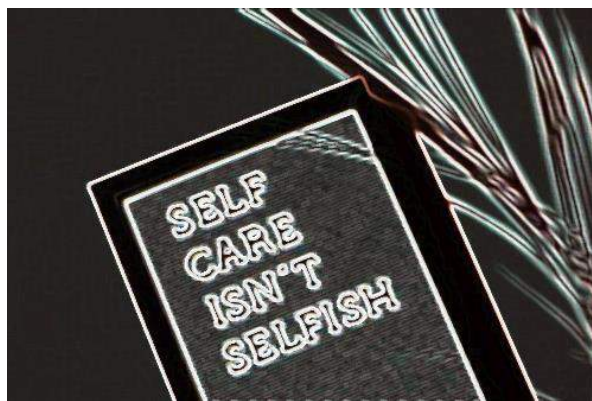
2) **Zrób listę wszystkich rzeczy, które chcesz zrobić.** Czasami ludzie odczuwają presję z powodu tworzenia własnych list, ponieważ są zobowiązani do codziennego i ciągłego odznaczania wszystkich kratek i myślą, że ponieśli porażkę, jeśli tego nie zrobią. Nie idźmy w tę stronę. Zdajmy sobie tylko sprawę, że kiedy piszesz coś na kartce lub na komputerze, staje się to bardziej realne. Staje się bardziej namacalne i czyni nas bardziej odpowiedzialnymi za dążenie do tego celu. Twórz własne listy, zapisując wszystko, co chcesz, istotnego lub nie, małe codzienne cele, cele związane z pracą, osobiste aspiracje, a nawet zajęcia na siłowni lub filmy do obejrzenia. Spróbuj wykreślić z listy jak najwięcej ukończonych zadań.

3) **Nie bój się zmian.** Nie trzymaj się decyzji, które podjąłeś na temat swojej przyszłości, jeśli nie czujesz się już nimi usatysfakcjonowany. Bardzo często ludzie czują się uwięzieni w swoich własnych decyzjach i nie czują, że mogą je zmienić i obrać inną ścieżkę życia. Coś, co pociągało nasze młodsze ja lub nasi rodzice wmówili nam, że jest dla nas dobre, może ostatecznie nie być tym, czego chcemy. Nie powinniśmy bać się zmiany zdania, odrzucenia wcześniejszych decyzji i poważnej pracy nad tym, co nas uszczęśliwia. Na tym właśnie polega chęć rozwoju osobistego.

4) **Świadomie przełamuj destruktcyjne nawyki.** Ścieżka do rozwoju osobistego nie jest łatwą ścieżką. Nasze ja najczęściej ma tendencję do sabotowania naszych wysiłków i tworzy pułapki, w które wpadamy regularnie. Jeśli dowiesz się, co powstrzymuje Cię przed byciem najlepszą wersją siebie, jeśli wskażesz wszystkie te nawyki, których nie potrzebujesz, ale wciąż stosujesz i zmieniasz, będziesz bardzo blisko swojego wymarzonego życia. W naturze ludzkiej nie ma nic potężniejszego niż przyzwyczajenia i nie ma nic trudniejszego do zmiany. Dorastamy i jesteśmy przyzwyczajeni do znajdowania sposobów na przetrwanie, metod, które przynoszą nam sukces, zwykle bardzo szybko; wszystkie te sztuczki, które wykonujemy, w końcu tworzą wersję nas, którą niekoniecznie lubimy. Tylko jeśli je odrzucimy i zastąpimy nowymi, bardziej pożytecznymi, zyskamy w życiu ważne rzeczy. To trudne, ale trzeba to zrobić.

5) **Twórz znaczące relacje.** Im więcej mamy przyjaciół, tym jesteśmy bogatsi. Inwestuj w swoje relacje. Im bardziej znaczące są nasze więzi, tym bardziej rozwijamy się jako ludzie. Zwykle osoby, którzy naprawdę nas kochają, są po to, aby nas wspierać, chcą dla nas tego, co najlepsze i zachęcają nas, abyśmy stali się tymi, do których dążymy. Im mniej znaczący jest związek, tym bardziej gubimy drogę, gubimy siebie i prawdopodobnie kończymy w toksycznych sytuacjach, które powodują tylko wielkie problemy. Bezsensowne i toksyczne związki stają Ci na drodze, podczas gdy ważne pomogą Ci spełnić Twoje marzenie.

6) **Dbaj o siebie.** To brzmi banalnie, ale jest prawdziwe i ważne. Trudno będzie wzmocnić swoją chęć rozwoju osobistego, jeśli nie czujesz się dobrze, nie dbasz o swoje ogólne zdrowie i nie jesteś wystarczająco szczęśliwy. Dbaj o swoją dietę, ćwicz z umiarem, wychodź z przyjaciółmi, ciesz się smacznymi posiłkami, wybieraj zajęcia, które uważasz za zabawne i interesujące i realizuj je co tydzień. Zastanów się, co oznacza dbanie o siebie i trochę się porozpieszczaj.



Wybieraj świeże produkty dobrej jakości, w razie potrzeby przyjmuj witaminy, nie przegap badań lekarskich, trenuj dość często i unikaj skrajności. Kochaj i traktuj siebie tak, jak traktowałbyś swojego najlepszego przyjaciela. Nie pozwólbyś swojemu najlepszemu przyjacielowi umrzeć z głodu, być smutnym, znudzonym lub popełniać te same błędy. Dlaczego miałbyś sobie na to pozwolić?

7) **Weź na siebie odpowiedzialność.** Uwierz w siebie i poproś o dodatkowe zadania w pracy. Jeśli czujesz się choć trochę pewnie, zmotywuj się i zapytaj, czy możesz zrobić coś więcej. Zaproponuj w jaki sposób mógłbyś być przydatny i produktywny oraz przekonaj przełożonych o swoich umiejętnościach. Im bardziej produktywny będziesz się czuć w swojej pracy, tym bardziej będziesz zadowolony, a Twoja samoocena wzrośnie do granic możliwości. Poczucie pewności siebie i umiejętności radzenia sobie z bardziej skomplikowanymi zadaniami wzmocnią Twoje pragnienie rozwoju, poszerzą Twój sposób myślenia, udowodnią Ci Twoje nieskończone możliwości. Przynajmniej spróbuj i zobacz, jak to działa. Nawet jeśli teraz nie jest to dla Ciebie odpowiedni czas, idealny moment będzie bliżej.

8) **Bądź produktywny w codziennym życiu.** Nawet jeśli nie pracujesz lub jesteś obecnie bezrobotny i szukasz pracy, staraj się mieć gotowy plan dnia i staraj się być aktywnym i produktywnym. Obudź się dość wcześnie i poćwicz, posprzątaj dom, idź na spacer, pomóż rodzinie lub przyjaciołom, ugotuj obiad i kolację, a mówiąc najprościej, po prostu wstań z łóżka i działaj. Jeśli czujesz się przygnębiony, jeśli jesteś rozzaczarowany, postępuj przeciwnie do tego, co czujesz i spróbuj odwrócić sytuację. Im więcej rzeczy spróbujesz zrobić, im więcej wysiłku włożysz, tym łatwiej będzie wyrwać się z negatywnych uczuć i pracować nad sobą i swoimi postępami. Bądź aktywny nawet w domu, nie daj się zdołować.

9) **Nie odkładaj niczego na później.** Nie zostawiaj na jutro czegoś, co można zrobić dzisiaj. Nawet gdy jest to nowy język, którego chcesz się nauczyć, książka, którą chcesz przeczytać, przyjaciel, do którego można zadzwonić, podróż do zaplanowania, po prostu zrób to teraz. Nie pozwól sobie czekać dłużej niż to konieczne. Bardzo łatwo jest odłożyć coś na później i nigdy tego nie zrobić, ponieważ życie jest zwariowane i nigdy nie wiadomo, co przyniesie przyszłość. Nie czekaj ani sekundy dłużej, aby zmienić zły nawyk, zrób to teraz. Przestań szukać wymówek i działaj. Nie czekaj biernie na cud. Stań się swoim własnym przełomowym cudem.

10) **Żyj w pełni i uważnie.** Bądź obecny w każdej sekundzie swojego życia. Niezależnie czy przeżywasz bardzo szczęśliwy



incydent, czy masz do czynienia z czymś trudnym, bądź tam. Oddychaj spokojnie, poznaj fakty, pozwól sobie poczuć radość, ból i smutek. Bądź tam świadomie każdego dnia. A potem zaoferuj sobie jak najwięcej miłych doświadczeń. Podróżuj, śpiewaj, medytuj, pływaj, tańcz, chodź do barów i muzeów, poznawaj przyjaciół, pracuj twórczo i zakochuj się. Naucz się nowych umiejętności, nowych języków, dołącz do zajęć plastycznych, idź łowić ryby i wspinać się po górach; cokolwiek Ci się podoba, rób to na 100%. Cokolwiek sprawia, że mózg funkcjonuje lepiej, a dusza jest szczęśliwsza, rób to. Nawet najdrobniejsze rzeczy, gdyż one są zazwyczaj najbardziej satysfakcjonujące.

Przykłady działań

A. „Życie nie polega na odnajdywaniu siebie. Życie polega na tworzeniu siebie.” George Bernard Shaw

„Jedyną podróżą, jest podróż do wewnątrz.” — Rainer Maria Rilke

Krok 1. **Przedyskutuj z przyjaciółmi znaczenie tych cytatów**, dwójga wielkich myślicieli (pisarza G. B. Shawa i poety R. M. Rilke). Porozmawiaj o głębszym znaczeniu tych słów oraz o tym jakie mają znaczenie w naszym dzisiejszym życiu.

Krok 2. Wybierz aktywność, która pomoże lepiej zrozumieć znaczenie tych cytatów. Może to być nowe hobby, próba medytacji albo wzięcie udziału w lekcjach śpiewu, o których zawsze marzyłeś.

Krok 3. Gdy już doświadczysz wybranej czynności, spotkaj się z przyjaciółmi, aby przedyskutować myśli i uczucia. Podziel się swoimi pomysłami, tym jak się czułeś, co oznacza ten krok, który poczyniłeś i czy sprawił, że byłeś szczęśliwszy, czy nie.

Krok 4. Stwórz swój własny inspirujący cytat na podstawie Twojej osobowości i wewnętrznego głosu.

B. Organizuj wieczory filmowe o wielkich osobistościach.

Krok 1. Stwórz grupę przyjaciół, z którymi masz wspólne zainteresowania, dotyczące kina, a co ważniejsze, wielkich kobiet i mężczyzn w historii, współczesnej lub starożytnej.

Krok 2. Znajdź i obejrzyj filmy o ich życiu. Jeśli powstało ich kilka, obejrzyj wszystkie, aby mieć pełny obraz ich osobowości.

Krok 3. Porozmawiaj z przyjaciółmi o swoich przemyśleniach na ich temat, wymień poglądy i pomysły, co zrobiliby ci ludzie, gdyby żyli dzisiaj. Jak mogłoby wyglądać ich życie codzienne, jakich wyborów dokonywaliby, w jakich ruchach mogliby uczestniczyć.

Krok 4. Spróbuj wymyśleć coś czym mogliby się dzisiaj cieszyć przy aktualnych standardach i zrób to z przyjaciółmi. To może być najdziwniejszy sposób na wybranie hobby dla siebie i Twoich znajomych, ale może być świetną zabawą.

Wnioski

Po miesiącu uważnego działania na rzecz rozwoju osobistego zatrzymaj się i pomyśl o tym, co osiągnąłeś. Zanotuj, ile razy sam próbowałeś się sabotować, ale pokonałeś przeszkodę i ruszyłeś do przodu. Za wszystko przypisuj sobie uznanie, a także zwracaj uwagę na szczegóły, takie jak psychologiczne wzloty i upadki, oraz to czy wpłynęły na Twój osąd,

przeanalizuj, kiedy łatwiej jest podjąć korzystną dla siebie decyzję, a kiedy nie. Prowadź dziennik wszystkiego i wracaj do niego co miesiąc, aby sprawdzić, co się udało zrealizować. Znajdź inspirujący cytat na każdy miesiąc.

Zastanów się nad następującymi pytaniami:

1. Jak **Ty** definiujesz rozwój osobisty i jak wytłumaczyłbyś znaczenie tego terminu komuś kto go nie zna?
2. Jakie sposoby znalazłeś w trakcie pandemii, aby kontynuować swoją osobistą podróż w kierunku samorozwoju?
3. Które czynności najbardziej wzmocniły Twoją chęć do rozwoju jako osoby?
4. Które książki lub filmy zainspirowały Cię najbardziej podczas procesu rozwoju osobistego?
5. Jakie czynniki uważasz za przeszkodę w rozwoju osobistym i jak możesz je zmienić w codziennym życiu?

8) Zarządzanie czasem

Zarządzanie czasem to „praktyka wykorzystania dostępnego czasu w użyteczny i efektywny sposób, zwłaszcza w pracy.”

Źródło: Słownik Cambridge

Zarządzanie czasem to praktyka, która staje się niezbędną umiejętnością nie tylko w życiu zawodowym, ale także osobistym.

Czym jest umiejętność zarządzania czasem?

Czy czas nie jest największym problemem ze wszystkich? Od dnia narodzin mamy do czynienia z faktem, że każda mijająca sekunda już nigdy nie wróci. To, co w tej chwili jest teraźniejszością, w jednej sekundzie staje się przeszłością i tak dalej. Człowiek zawsze próbował rozgryźć czas, stworzył system do jego pomiaru, a następnie rzucił się w ciągłą walkę, aby go opanować.



Pierwszym krokiem do bardziej efektywnego zarządzania czasem jest bycie zorganizowanym i wiedza na temat tego, jakie są nasze codzienne zadania. Od domowych obowiązków, po terminy i projekty, jeśli wiesz konkretnie co należy zrobić, dajesz sobie większe szanse, że to osiągniesz. Bycie zorganizowanym jest kluczowym elementem zarządzania czasem, obok nie zwlekania z rozpoczęciem prac i nie odkładania obowiązków na kolejny dzień, kolejny miesiąc, co prowadzi do tego, że nigdy nie robi się

tego, co powinno być zrobione. Bycie nieco bardziej zdyscyplinowanym niż jest się na co dzień jest również bardzo ważne. Nie ma sensu decydować o tym, co należy osiągnąć w ciągu dnia, nawet poprzez zapisywanie tego, a potem nie trzymanie się planu. Oczywiście

nie możemy zaplanować naszych dni od początku do końca, ponieważ nie można zaplanować życia, ale konieczne jest trzymanie się codziennego planu dnia.

Ustalanie priorytetów może być trudne, a czasami mylące, jeśli masz zbyt wiele rzeczy do zrobienia, zbyt wiele spraw do załatwienia, ale ustalanie priorytetów bardzo pomoże Ci być produktywnym i wydajnym. Szybkie myślenie jest w ogóle wielką umiejętnością, a zwłaszcza gdy pojawiają się komplikacje i trzeba zmienić priorytety. Życie jest pełne niespodzianek, dobrych i złych, i musimy być szybcy, aby radzić sobie ze zmianami.

Realistyczne podejście do celów i czasu ich osiągnięcia jest kluczowym elementem skutecznego zarządzania czasem. Korzystanie z naszego wcześniejszego doświadczenia i wiedzy, naszych osobistych zdolności, a także znajomość naszych wad, jest ważne w ustalaniu wykonalnego harmonogramu. Branie pod uwagę jak najwięcej szczegółów, pozostawiając tylko kilka rzeczy szczęściu, prowadzi do bardziej zorganizowanej rutyny i lepszych wyników, chyba że wydarzy się coś ekstremalnego. Bycie spokojnym i nietracenie panowania nad sobą, szybkie wracanie do siebie, powrót na właściwe tory, przewidywanie niepowodzeń, trzymanie się planu, elastyczne wprowadzanie zmian w razie potrzeby, znajdowanie najbardziej efektywnych sposobów wykonania zadania, kreatywność w codziennej rutynie, są kluczowymi elementami umiejętności zarządzania czasem.

Dlaczego umiejętność zarządzania czasem jest tak ważna?

Czas jest tak wielką kwestią filozoficzną i praktyczną, że człowiek, który podejmuje się jego analizy wydaje się malutki, ale wszyscy powinniśmy przynajmniej spróbować. Wszyscy znamy uczucie straconych dni, czasu, który mija i nie dzieje się nic ekscytującego, wszyscy czujemy, że czas leci, gdy jesteśmy szczęśliwi, i wydaje się nie mieć końca, gdy jesteśmy przygnębieni, smutni lub zestresowani. Czas ma ogromny wpływ na ludzi i nasze umysły często sobie z tym nie radzą.

W wielu starożytnych religiach czas często miał postać Boga, a w mitologii greckiej spotykamy także pomniejszych boginie zwane „godzinami”. To tylko dowodzi, jak poważny jest czas jako idea i jak ludzie czuli się przed nim mali.

Dzisiaj, zwłaszcza po nagłych wydarzeniach związanych z pandemią COVID-19 w 2020 roku, wszyscy poculiśmy, jak bardzo potrzebujemy zarządzać naszymi kalendarzami. Zrozumieliśmy, jak ważna jest codzienna rutyna i trzymanie się jej, jak nieoczekiwane wydarzenia mogą zmienić przyszłość całego świata, jak elastyczni musimy być, aby radzić sobie z tymi wszystkimi trudnościami. Firmy, szkoły i uniwersytety musiały znaleźć nowy sposób radzenia sobie ze wszystkim, a zarządzanie czasem miało w tym ogromne znaczenie. Nawet bez pandemii efektywne zarządzanie czasem sprawia, że życie jest lepsze, a praca bardziej produktywna. To sposób na satysfakcjonujące życie i dochodową pracę. Wyznaczanie planów, terminów, nietracenie czasu nas uwalnia, czyni nas bardziej wydajnymi i zadowolonymi.



Wskazówki jak rozwijać umiejętność zarządzania czasem

1) **Bądź realistą.** Nie jesteś Supermanem. Nie wywieraj na siebie większej presji, aby osiągnąć milion rzeczy dziennie i nie mów bezmyślnie, że nie potrzebujesz całego tego czasu na wykonanie zadania w swojej pracy, aby pokazać, jak bardzo jesteś zdolny. Wszyscy daliśmy się ponieść i udawaliśmy w dobrej wierze, że możemy po prostu skończyć wszystko w godzinę lub dwie, albo w mgnieniu oka być gotowymi do prezentacji, i że jesteśmy szybsi niż Flash. Nie, nie spiesz się, wyznacz sobie realistyczne cele, weź pod uwagę swój nastrój, stan psychiczny, wiedzę na temat, którym będziesz się zajmować, ogólny stan zdrowia, czy czujesz się zmęczony czy nie, i bądź szczery wobec siebie i innych. O wiele lepiej jest wyznaczać sobie mniej celów i faktycznie je realizować, niż próbować dokończyć setkę rzeczy i ponieść porażkę.

2) **Utrzymuj porządek w pokoju.** Podobnie jak poprzednia wskazówka dotycząca ścielenia łóżka rano, ta też może wydawać się nieistotna i staromodna. Ale utrzymywanie naszego domu, pokoju lub przestrzeni, w której pracujemy, w czystości i porządku tworzy bardziej przyjazne środowisko do tworzenia, myślenia i wykonywania zadań. Chaotyczna atmosfera wokół nas zwykle prowadzi do chaotycznego sposobu radzenia sobie z problemami, a to rzadko jest produktywne. Wszyscy byliśmy w tej tragikomicznej sytuacji, szukając naszych notatek, ważnej kartki lub numeru telefonu, którego potrzebujemy pod tonami ubrań lub w przepiętnionych szufladach, co doprowadziło do uczucia zdesperowania. Uporządkowany, schludny i zorganizowany pokój wprawi Cię w dobry nastrój i pomoże oszczędzić mnóstwo czasu.

3) **Znajdź swój własny, spersonalizowany sposób.** Nie wszyscy jesteśmy tacy sami, wręcz przeciwnie, wszyscy jesteśmy różni od siebie. Rutyna, która może zadziałać u Twoich przyjaciół lub współpracowników, niekoniecznie będzie skuteczna również u Ciebie. Różni ludzie potrzebują mniej lub więcej czasu, aby osiągnąć to samo, a każdy z nas musi znaleźć to, co bardziej mu odpowiada, a nie komuś innemu. Aby móc to zrobić, musimy znać nasze mocne i słabe strony, obserwować i rozumieć wysiłek, jaki podejmujemy, aby coś zrobić, kiedy pracujemy wydajniej i kiedy się męczymy, co pomaga nam być bardziej produktywnym a co nie. Obserwowanie i poznanie siebie jest bardzo ważne dla stworzenia możliwie najlepszego i najbardziej efektywnego programu osobistego.

4) **Znajdź równowagę.** Jak zawsze, równowaga to jedna z popularniejszych wskazówek i prawdę mówiąc, jest dość ważna. Staraj się nie przeceniać ani nie lekceważyć swoich możliwości, wolnego czasu, innych, czyli po prostu wszystkiego. Zrozum swoje ograniczenia i nie przesadzaj z planowaniem, ponieważ będziesz rozczarowany, jeśli sprawy nie pójdą zgodnie z Twoim zamysłem. Ale też nie lekceważ własnego ja i umysłu i przestań bać się robić więcej. Poza tym,



nie lekceważ faktu, że zwłaszcza w swoim środowisku pracy możesz pracować z innymi w grupie i wydajniej oraz lepiej zarządzać swoim czasem.

5) **Wybierz bitwę jaką chcesz wygrać.** Czasami musimy podejmować trudne decyzje, wybierać, co robić, a czego nie. Możesz znaleźć się w sytuacji, która wydaje się niemożliwa. Na przykład przez konieczność łączenia spraw zawodowych i rodzinnych, wyzwań zawodowych i osobistych, a nawet błahych codziennych spraw. Myśl mądrze i rób wszystko, co uważasz za korzystne dla Ciebie. Musimy zaakceptować fakt, że czasami nie jesteśmy w stanie zrobić wszystkiego, więc zdecydowanie rób to, co uważasz za niezbędne i spróbuj innego dnia znaleźć czas na dokończenie tego, czego nie zdążyłeś zrobić. Nie bój się podejmowania decyzji.

6) **Nie dogadź sobie za dużo.** Wiem, łatwiej powiedzieć niż zrobić. Wszyscy lubimy spędzać czas z przyjaciółmi, wszyscy chcemy iść do pubu po długim dniu pracy lub imprezować w weekendy - i nie tylko. Oczywiście jesteśmy ludźmi i będziemy robić to wszystko i spędzać miło czas, i może rano będzie nas boleć głowa, ale dorastając zdajemy sobie sprawę, że musi istnieć granica w nadmiernym pobłażaniu i bezmyślnej zabawie. Jeśli masz rano prezentację i wiesz, że nie umiesz wypić tylko jednego drinka, lub pić tylko napojów gazowanych czy wyjść pierwszy z pubu, po prostu nie idź tam. Jeśli masz ochotę na dłuższą imprezę, nie wychodź, zamiast tego przygotuj smaczną kolację i zostań w domu, aby odpocząć i przygotować się na następny dzień. Zwykle alkohol i imprezy, choć pozwalają miło spędzić czas, powodują, że następnego dnia jesteśmy ospali, zmęczeni i źle się czujemy, więc ogranicz te szalone noce do weekendu.

7) **Sprawdź rozkłady jazdy transportu publicznego.** Obecnie w większości krajów możesz łatwo sprawdzić w Internecie, kiedy dokładnie przyjedzie Twój autobus, kiedy przyjedzie następny pociąg, a nawet dokładnie obliczysz czas potrzebny na dotarcie z jednego miejsca do drugiego. Skorzystaj z tych informacji, aby efektywniej zorganizować swój dzień. Nie musisz tracić czasu na czekanie na pociąg lub z drugiej strony, spóźniać się do pracy i źle się z tym czuć. Znajomość codziennych rozkładów stwarza poczucie bezpieczeństwa i spokoju, co jest bardzo korzystne dla ogólnej efektywności w ciągu dnia.



8) **Pełną parą pracuj nad odkładaniem spraw na później.** Wydaje się, że natura ludzka jest pełna wad, łatwo dajemy się rozpraszać i mamy tendencję do unikania trudnych decyzji, znajdując chwilowe szczęście w odkładaniu spraw na później. Prawda jest taka, że wszyscy źle się czujemy, tracąc czas, gdy świadomie unikamy ukończenia czegoś ważnego tylko po to, aby obejrzeć serial, ale i tak nadal to robimy. Tak więc, ponieważ czujemy się źle, musimy pozbyć się naszych złych nawyków i naprawdę wziąć życie w swoje ręce. Musimy postawić sobie za cel, aby nie odkładać wykonywania zadań, wyznaczać terminy na ich realizację, zanim będziemy cieszyć się innymi zajęciami, nie powinniśmy opuszczać wizyt lekarskich z nudów, musimy załatwiać wszystko na czas, nie pozwalać, aby dni po prostu mijały. Poczucie spełnienia, którego wtedy doświadczysz, dodaje motywacji do działania.

9) **Bądź kreatywny i nie porównuj się z innymi.** Jeśli to na Ciebie zadziała, znajdź niekonwencjonalne nawyki, aby być bardziej wydajnym i nie naśladować innych w tym zakresie czy najnowszych trendów na Instagramie i Facebooku z tym związanych. Jeśli interesujesz się sportem, znajdź trochę czasu na trening w ciągu dnia, jeśli jesteś sową, zakończ pracę, gdy wszyscy śpią, jeśli jesteś skowronkiem, wstań jeszcze wcześniej rano, aby mieć cały

dzień przed sobą; wiesz, co działa na Ciebie najlepiej. Niektórzy ludzie muszą jeść podczas pracy, aby zasilić swoje ciało, inni wolą tego nie robić, ponieważ czują się senni lub zmęczeni, jeśli dużo jedzą. Niektórzy ludzie mogą pracować na zewnątrz, inni nie. Ludzie czasami potrzebują całkowitej ciszy, inni muzyki. Sprawdź, co pomaga Ci działać w efektywny sposób i trzymaj się tego, bez względu na to, czy inni uważają to za dziwne.

10) **Pozbądź się czynników rozprasających.** Prawda jest taka, że wszyscy pracujemy, trzymając telefony komórkowe na biurkach, potajemnie je cały czas sprawdzając, publikując posty w mediach społecznościowych, mamy otwartych wiele zakładek w komputerze, więc możemy rzucić okiem na plotki o celebrytach lub promocje online. Jednak, aby zyskać więcej czasu i pracować wydajniej, powinniśmy naprawdę starać się zabronić tego wszystkiego, zwłaszcza w naszym biurze. Może się to wydawać trudne, ponieważ wszyscy jesteśmy przywiązani do naszych telefonów, ale jest to bardzo ważne. Nie sprawdzaj wiadomości, nie próbuj znaleźć najlepszej okazji w sklepie, skup się na pracy, a nie na tym, co opublikował Twój znajomy. Będziesz zaskoczony, jak szybciej wszystko skończysz; ponadto zawsze możesz sprawdzić swoje media społecznościowe podczas przerwy na lunch i zrobić też wtedy zakupy.

Przykłady działań.

A. Krok 1. Znajdź czynność, którą lubisz, ale której się poddajesz, bo nie masz na nią czasu. (kąpiel, masaż, zabiegi kosmetyczne, lub po prostu 20 minut rozciągania)

Krok 2. Oblicz, ile czasu potrzebujesz, aby cieszyć się tą czynnością.

Krok 3. **Codziennie zapisz, ile dokładnie czasu zyskujesz**, trzymając się planu dnia, dodaj te minuty, ale też odejmij czas przeznaczany na odkładanie wszystkiego na później.

Krok 4. Po 15 dniach, sprawdź, czy masz czas na czynność, którą chciałbyś wykonać, zyskując tyle dodatkowych minut. Jeśli wciąż brakuje czasu, zorganizuj się lepiej i spróbuj jeszcze raz.

B. Krok 1. Przez 15 dni ustawiaj budzik 30 minut przed czasem na który normalnie go ustawiasz, aby wstać rano.

Krok 2. Nie włączaj funkcji drzemki i od razu wstań.

Krok 3. Wykorzystaj ten czas na przygotowanie porannej herbaty, rozciąganie lub weź prysznic.

Krok 4. Nawet jeśli jest to trudne, kontynuuj to przez 15 dni, a później przez cały miesiąc.

Krok 5. Ustaw budzik 45 minut wcześniej i jeśli to możliwe dodaj kolejną poranną czynność.

Krok 6. Po dwóch miesiącach, zastanów się jaki masz humor, jak wygląda Twoja produktywność, poziom energii, i odpowiedz sobie na pytanie czy jest to sposób działania dla Ciebie. Będziesz zaskoczony.

Wnioski

Notuj regularnie, w jaki sposób efektywniej zarządzasz czasem i zapisz wszystkie drobne zmiany, które wprowadzasz, aby zyskać go trochę więcej. Zanotuj w notatniku, ile potrzebujesz czasu na wykonanie różnych zadań i sposób, w jaki je wykonałeś, znajdując chwilę w ciągu dnia po prostu będąc lepiej zorganizowanym. Porozmawiaj z przyjaciółmi o tej metodzie, na wypadek, gdyby mogła sprawdzić się też u nich.

Znajdź czas na odpowiedzi na poniższe pytania:

1. W jakich warunkach czujesz się bardziej skłonny odkładać zadania na później i jak się temu opierasz?
2. Czy planowanie i robienie notatek na temat planu dnia pomogły Ci w rozwoju umiejętności zarządzania czasem?
3. O jakiej porze dnia czujesz się bardziej zdolny do ukończenia zadań i dlaczego?
4. Did your time management skills change your habits and your every-day routine for the better?
5. Jakie zmiany zaobserwowałeś w pracy lub w szkole w trakcie pracy nad zarządzaniem czasem?

9) Negocjacje

Negocjacje to „interaktywny proces między co najmniej dwoma negocjatorami lub stronami, dążącymi do znalezienia wspólnej płaszczyzny w kwestiach będących przedmiotem wspólnego zainteresowania, w którym negocjatorzy lub strony dążą do zawarcia wzajemnie akceptowalnego porozumienia, które będzie honorowane przez wszystkich”.



Źródło: Eksperci od negocjacji

Dlaczego umiejętność negocjacji jest tak ważna?

Niezależnie od tego, czy zdajemy sobie sprawę, czy nie, negocjacje są częścią naszego życia od najmłodszych lat. Pierwsze relacje w naszej rodzinie, z rodzicami lub rodzeństwem często opierają się na taktyce negocjacyjnej i próbach znalezienia najlepszego rozwiązania dla codziennych problemów. Zaczynając od tego, w jaką grę zagrać, gdzie wyjść lub jakie jedzenie ugotować, jeśli obie strony nie zgadzają się jednocześnie, rozpoczynają się negocjacje.

Umiejętności negocjacyjne to „cechy, które pozwalają dwóm lub więcej stronom osiągnąć kompromis. Są to często umiejętności miękkie i obejmują takie zdolności, jak komunikacja, perswazja, planowanie, tworzenie strategii i współpraca.”

Źródło: strona indeed

Nie trzeba dodawać, że te same zasady negocjacji stosuje się w miejscu pracy i do relacji międzyludzkich. Umiejętność zrównoważenia wszystkich tych elementów, okazywanie szacunku, nietracenie panowania nad sobą, próba znalezienia najlepszego wyniku dla wszystkich stron, zrozumienie długoterminowych skutków każdej umowy może być nie lada wyzwaniem. Kiedy zaangażowanych jest więcej niż dwie osoby, sprawy stają się bardziej skomplikowane i wymagają wysiłku wszystkich, aby osiągnąć najlepsze rozwiązanie.

Dlaczego umiejętność negocjacji jest tak ważna?

Negocjacje to „nic innego jak dyskusja między jednostkami, mająca na celu znalezienie alternatywy, która uwzględnia interesy wszystkich i dzięki której nikt niczego nie traci. W negocjacjach, w których wszyscy wygrywają, ludzie starają się znaleźć rozwiązanie, w którym wszyscy odniosą korzyści i nikt niczego nie straci. Negocjacje są niezbędne w korporacjach, aby uniknąć konfliktów i poprawić relacje między pracownikami.”

Źródło: Podręcznik zarządzania

Mnookin (2010) w swojej przełomowej książce *Bargaining with the Devil, When to Negotiate, When to Fight* poświęca cały rozdział Nelsonowi Mandeli. Podkreśla cierpliwość, wytrwałość, pragmatyzm i strategiczne myślenie Mandeli: *„Odrzucił prostolinijną koncepcję, mówiącą o tym, że trzeba albo negocjować z Diabłem, albo siłą mu się opierać. Zrobił jedno i drugie. Był skłonny do ustępstw, ale nie w tym, co było dla niego najważniejsze. W odniesieniu do swoich kluczowych zasad politycznych był niewzruszony.”* (Hackley, 2020)

Nie musisz mieć w swoich rękach losu całego narodu, aby zdać sobie sprawę z wagi bycia dobrym negocjatorem. Nie możemy wszyscy być Nelsonem Mandelą i nie oczekuje się tego od nas. Musimy jednak zrozumieć, że korzystne jest wypracowanie naszej taktyki negocjacyjnej, unikanie niepotrzebnych konfliktów, ale także opowiadanie się za tym, w co wierzymy. Historia jest pełna przykładów interesujących, nieoczekiwanych, genialnych negocjacji, które zmieniły świat i życie ludzi.

Wskazówki jak rozwijać umiejętności negocjacji

1) **Bądź elastyczny.** Nic nie może być tak szkodliwe w procesie negocjacyjnym, jak dwie nieugięte strony, które tak naprawdę nie chcą dyskutować o czymkolwiek, a jedynie wnoszą konkretne sugestie, nie odsuwając się na milimetr od tego, w co wierzą. Szczególnie w miejscu pracy i relacjach między współpracownikami jedyną drogą do porażki jest utknięcie we własnych przekonaniach i brak chęci ich zmiany. Nie mieszkamy zupełnie samotnie na wyspie na środku oceanu, wszyscy jesteśmy częścią społeczeństwa i potrzebujemy elastyczności, aby przetrwać, komunikować się z innymi i osiągać nasze cele.

2) **Komunikuj się.** Im bardziej jesteś komunikatywny, tym lepsze wyniki uzyskasz, jeśli dojdzie do negocjacji. Poprzez komunikację lepiej zrozumiesz ludzi, wiesz na czym stoją, czego chcą i jak reagują w danych sytuacjach, a co ważniejsze, budujesz zaufanie i pewność, kluczowe elementy procesu, w którym wszyscy wygrywają. Bądź otwarty na dyskusję, zawsze skupiając się na tym, co zostało powiedziane, a może bardziej na tym, co nie zostało powiedziane. Sygnały niewerbalne są silne i mogą być niezwykle przydatne przy negocjacjach. Komunikacja jest podstawowym aspektem negocjacji, więc miej umysł gotowy, a wszystkie zmysły skupione i czujne.

3) **Słuchaj uważnie.** Najmądrzejszą rzeczą do zrobienia w rozmowie jest milczenie i pozwolenie drugiej stronie na swobodne mówienie. Kiedy milczą, ludzie mają podświadomą potrzebę przerwania ciszy i mówią więcej, niż planowali.



Nie mówimy oczywiście, że masz kogoś oszukiwać, ale im częściej pozwalasz komuś mówić, tym więcej informacji otrzymasz, tym lepiej zrozumiesz jego osobowość, mocne i słabe strony i masz jasny obraz tego, co zadziała, a co nie. Pozwól drugiej stronie negocjującej odłożyć swoje karty i wysłuchaj, co mówi, a co próbuje ukryć. Nie spiesz się wcale i nie dziel się informacjami, więcej niż potrzeba, ponieważ może to przynieść odwrotny skutek.

4) **Wyznacz jasny cel, a także granicę.** Zwłaszcza w poważnych negocjacjach między firmami, gdzie stawka jest niezwykle wysoka, wiedza na temat tego, co próbujesz osiągnąć i ile jesteś w stanie dać w zamian, jest kluczowa. Musisz być bardzo precyzyjny w kwestii tego, co chcesz osiągnąć i na ile jesteś skłonny pójść na kompromis. Wszystkie Twoje pomniejsze cele powinny prowadzić do głównego celu, który chcesz osiągnąć. Bez względu na to, co to jest, proces pozostaje taki sam. Im lepiej wiesz dokładnie, do czego dążysz i jakie są Twoje granice, tym większe masz szanse na sukces.

5) **Zaplanuj swoją strategię.** Nie możesz po prostu rzucić się w wir negocjacji, nie mając doskonale opracowanego planu. Historia nauczyła nas, że świetne strategie przynoszą sukces, a niektóre oczywiście nie, ale jest pewne, że musisz jakąś mieć. Jeśli negocjujesz samodzielnie bądź wierny temu, co zaplanowałeś i zostaw trochę miejsca na elastyczne decyzje podejmowane spontanicznie. Jeśli jesteś częścią zespołu, musisz upewnić się, że wszyscy dokładnie rozumieją, jaki jest cel, każdy musi wykonać swoją część z wielką



odpowiedzialnością i starannością. Przed przystąpieniem do negocjacji cały zespół i ich lider powinni opracować strategię, przygotować plan awaryjny i się ich trzymać. Nie zmieniaj taktyki zespołu w żadnym momencie, chyba że jesteś pewien, że to, co zamierzasz zrobić, uratuje sytuację, bo inaczej negocjacje zakończą się katastrofą. Ryzyko

jest zdecydowanie częścią negocjacji i życia w ogóle, ale bądź ostrożny.

6) **Współpracuj.** Współpracuj z kolegami, ale także z drugą stroną lub stronami. Zanim usiądziesz przy stole negocjacyjnym, podyskutuj z innymi współpracownikami, wykorzystując ich umiejętności w najlepszy sposób. Wszyscy mamy różne mocne strony i aby coś zyskać, kombinacja takich cech jest zwycięskim zestawem. Podobnie jak w przypadku drużyny piłkarskiej, grupy teatralnej lub zespołu muzycznego, każdy z ich członków odgrywa pewną kluczową rolę, zgodnie ze swoją wiedzą, talentem, doświadczeniem i ich mieszanką, tworzy silny zespół gotowy do gry. Podczas negocjacji zdaj sobie sprawę, że to, czego chcą obie strony, nawet jeśli na niektórych poziomach jest to sprzeczne, może zostać urzeczywistnione, jeśli będziesz działać etycznie, starając się osiągnąć to, co najlepsze dla wszystkich. Nikt nie chce przegrać, nikt nie chce zostać pokonany i coś stracić. Więc współpracujcie, aby wypracować wynik korzystny dla wszystkich.

7) **Zachowaj spokój.** Nie pozwól, by Twoje uczucia Cię pokonały. Szczerze mówiąc, negocjacje są w pewnym sensie grą psychologiczną, w której najsilniejszy wygrywa, a więc doskonalenie swojej pokerowej twarzy, może być bardzo przydatne. Twoje osobiste uczucia

wobec innych członków Twojego zespołu lub drugiej strony nie powinny być w żaden sposób angażowane w negocjacje. Nie pozwól drugiej stronie odczytać więcej niż powinna z Twoich reakcji. Postaraj się pozostać tak profesjonalnym, jak to tylko możliwe, bez względu na ewentualny wynik. Zachowanie pewności siebie i siły przyniesie o wiele więcej korzyści niż cokolwiek innego. Czasami trudno nie pozwolić, by emocje na Ciebie nie wpłynęły, ale powinieneś starać się odłożyć je na bok, dopóki trwają negocjacje. Nawet jeśli sprawy nie układają się po Twojej myśli, zachowaj spokój, skup się i zabierz się do pracy.

8) **Dowiedz się czegoś o negocjatorze.** Im bardziej szczegółowe informacje masz o firmie, jej strategii, przeszłości, a nawet pracownikach, tym lepiej wiesz, jaką strategię powinieneś stosować podczas negocjacji. Nie odrzucaj nawet najmniejszej rzeczy jako nieistotnej, ponieważ każdy mały kawałek tworzy obraz i nigdy nie wiesz, co może się w końcu okazać przydatne. Znajomość pochodzenia osoby, z którą negocjujesz, ma ogromne znaczenie. Wiedza o tym, jak okazywać swój szacunek, co w danej kulturze jest uważane za obraźliwe, jakich zasad przestrzegają, jak okazują życzliwość i uznanie, to kluczowe elementy udanej negocjacji. Pokazanie komuś, że masz wiedzę na temat jego pochodzenia kulturowego, mówisz jego językiem, albo chociaż umiesz powiedzieć kilka słów, i znasz jego nawyki, może zmienić przebieg spotkania.



9) **Zaakceptuj kompromis.** Nie możemy wygrać każdej bitwy ani każdej negocjacji. Często sytuacja nie układa się tak, jak byśmy chcieli. Głównym problemem jest to, że musimy pracować na jak najlepszy wynik, dążyć do zwycięstwa, a jednocześnie być przygotowanym na kompromis. Nie wychodź poza wyznaczone przez siebie granice, nie rób niczego, co jest sprzeczne z Twoimi wartościami i ideami moralnymi, ale pamiętaj, że możesz również potrzebować dostosować swój plan. Jeśli nie możesz odnieść sukcesu, wybierz drugie miejsce na podium. Nie sabotuj rozmów, ponieważ możesz stracić coś, co chciałeś zyskać. Zrozum, że w wielu sytuacjach kompromis jest konieczny. Dopóki pozostajesz wierny swoim wartościom i pracujesz dla dobra wszystkich, kompromis ostatecznie nie będzie szkodliwy. Wybierz swoje bitwy i zrozum, kiedy jest czas, aby dać coś więcej niż oczekiwano.

10) **Bądź mądry i przekonujący.** Są ludzie, którzy wydają się mieć naturalny talent do przekonywania innych do robienia tego, czego od nich oczekują. Co brzmi jak magiczny sposób na przekonywanie innych. W negocjacjach jest to najbardziej przydatna umiejętność i jest to coś, nad czym wszyscy możemy pracować. Znajdź właściwe argumenty, aby przekonać drugą stronę, nie używaj wyłącznie oczywistych faktów, ale spójrz głębiej i wymyśl kreatywne powody. Użyj skutecznych słów, aby przekaz był jasny, użyj najbardziej skutecznych werbalnych i niewerbalnych znaków komunikacyjnych, a inni podążą za nimi, nawet nie zdając sobie z tego sprawy. Perswazja to bardzo delikatny temat i składa się z wielu elementów zarówno psychologicznych, jak i praktycznych. Wykorzystaj wszystkie swoje zdolności umysłowe, a nawet psychologiczne na swoją korzyść.

11) **Celuj w wygraną obu stron.** Wreszcie, coś co zwykle postrzegasz jako pierwszy cel wszelkich negocjacji zachodzących w dowolnym miejscu na świecie, od zarania dziejów. Ale

musimy zrozumieć wszystkie kroki pomiędzy, aby osiągnąć wynik korzystny dla wszystkich. Tak, każdy chce wygrać, każdy chce osiągnąć to, co najlepsze dla siebie, ale lepiej jest, jeśli obie strony mogą znaleźć korzystną ofertę dla wszystkich. Z perspektywy czasu te wyniki wydają się być najbardziej efektywne i prowadzą do lepszych relacji między firmami lub współpracownikami. Kiedy wszyscy są szczęśliwi, więzi są mocniejsze, dobrobyt finansowy bliższy, kreatywność rośnie, a przyszłość wydaje się bardziej ekscytująca i lukratywna.

Przykłady działań

A. Krok 1. Zorganizuj wieczór z przyjaciółmi. Podziel ich na dwie grupy i poproś, aby **każda z nich wybrała menu**, albo do gotowania, albo do zamówienia.

Krok 2. Każda z grup powinna spróbować przekonać pozostałych do wyboru jej opcji, podając powody, dlaczego ich menu jest lepsze od drugiego.

Krok 3 Spróbuj znaleźć takie rozwiązanie, dzięki któremu, każdy zje to na co miał ochotę i nikt nie zostanie głodny.

Krok 4. Zwróć uwagę na to jakie argumenty zostały użyte, aby ocenić co pomogło, a co nie, nawet w tak błahej sprawie. Powtórz tyle razy, ile będziecie mieli ochotę.

B. Krok 1. Nawet jeśli wybrałeś jaki film chcecie obejrzeć, do którego baru iść, na jaką sztukę, **postaraj się celowo przekonać przyjaciela, aby iść gdzie indziej.**

Krok 2. Zapisz wszystkie argumenty, jakie myślisz, że podziałają na tę osobę, i udawaj, że naprawdę negocjujesz.

Krok 3. Nawet jeśli wydaje się zaskoczony, kontynuuj, dopóki nie wypracujecie kompromisu.

Krok 4. Jeśli przyjaciel bez problem zgodzi się na to co proponujesz i nie musisz długo negocjować czy go przekonywać, masz szczęście.

C. Stwórz grupę i wybierz najważniejsze negocjacje w historii, przestudiuje je, znajdźcie wszystkie szczegóły na ich temat, a następnie wymieńcie się tym, czego się dowiedzieliście. To nie musi być nudne. Zjedzcie kolację lub napijcie się i porozmawiajcie o tym, jak wyglądałby świat, gdyby negocjacje zawiodły lub przywódcy dokonali innych wyborów. Im lepiej przyglądasz się życiu różnych przywódców i im więcej uczysz się historii, tym lepsze staną się Twoje własne umiejętności.

Wnioski

Uważnie obserwuj, jak negocjujesz w swojej rodzinie i środowisku pracy, jak reagujesz, gdy sprawy nie idą zgodnie z planem, jakie są Twoje słabe strony, a co jest Twoimi mocnymi atutami, czy łatwo jest kogoś przekonać, czy nie. Zaakceptuj swoje niepowodzenia, jeśli wystąpią, i wykorzystaj swoje mocne strony. Bądź skupiony i przeanalizuj, co działa w Twoim przypadku, a co należy zmienić.

Poprowadź negocjacje ze sobą i znajdź odpowiedzi na poniższe pytania:

1. Jakie jest pierwsze słowo, które przychodzi Ci na myśl, gdy słyszysz termin negocjacje?
2. W jakich aspektach Twojego życia umiejętność negocjacji okazała się przydatna?
3. Czy czułeś, że wykorzystanie umiejętności negocjacyjnych pomogło Ci odnieść większy sukces w środowisku pracy czy w życiu osobistym?

4. Która z negocjacji była najbardziej udana, a która najbardziej katastrofalna, i dlaczego tak myślisz?
5. W jakim stopniu taktyka negocjacyjna drugiej strony wpływa na Ciebie i jak możesz znaleźć równowagę w procesie negocjacyjnym?

10) Rozwiązywanie konfliktu

Rozwiązywanie konfliktów można zdefiniować jako „nieformalny lub formalny proces, z którego korzystają dwie lub więcej stron w celu znalezienia pokojowego rozwiązania sporu”.

Źródło: Katie Shonk (2020) Program negocjacji, strona internetowa Harvard Law School

Czym jest umiejętność rozwiązywania konfliktów?

Żyjemy w świecie, w którym konflikt istnieje od zarania dziejów. Tendencja do brutalnych starć może, ale nie musi, być zakodowana w naszym DNA, ale z pewnością jest spowodowana względami finansowymi i terytorialnymi, sporami religijnymi i ideologiami totalitarnymi. Człowiekowi udało się stworzyć dla siebie globalną historię pełną krwi i niekończącego się cierpienia z powodu bitew, wojen i konfliktów.

Konflikty nie muszą być daleko, aby wpływać na nasze życie. Każdego dnia wdajemy się w jakieś spory, kłótnie lub nieporozumienia, nawet w naszej rodzinie, szkole lub miejscu pracy. Wydaje się, że konflikty sprawiają, że świat się kręci. Aby prowadzić spokojniejsze i bardziej owocne życie, musimy być gotowi do szybkiego radzenia sobie z sytuacjami powodującymi napięcie i umieć łatwo rozwiązywać wszelkie konflikty.



Jak zwykle, nasz mózg i osobowość, albo nam pomogą, albo staną się przeszkodami, które musimy pokonać. Kiedy jesteś z kimś w konflikcie, nie spiesz się, aby mówić, co myślisz, staraj się nie wyciągać pochopnych wniosków i założeń, przeanalizuj fakty, nie pozwól, aby emocje wpłynęły na Twój osąd i staraj się zachować spokój. Może się to wydawać niewyobrażalne, jeśli sytuacja nabiera tempa, w grę wchodzi niezliczona ilość pieniędzy lub dochodzi do wielkiej niesprawiedliwości, ale musimy spróbować, aby mieć jakieś szanse. Zrozum dokładnie, jaki jest Twój cel, co ostatecznie chcesz osiągnąć i skup się na tym. Wchodzenie w buty drugiej osoby i próba zrozumienia, skąd pochodzi i czego chce, będzie niezwykle pomocne. Bycie spokojnym, opanowanym i wiernym sobie, to strzała w Twoim kołczanie. Kiedy rozpęta się piekło, co często się zdarza, pozostań uprzejmy, staraj się być pomocny, bezstronny, daj ludziom czas na wyjaśnienie i nie uciekaj przestraszony.

Dlaczego umiejętność rozwiązywania konfliktów jest tak ważna?

Są ludzie, którzy boją się konfliktów i nieporozumień, starając się, aby wszyscy byli szczęśliwi i usatysfakcjonowani, a inni wierzą, że dzięki konfliktom rozkwitają. Konflikty nie zawsze są destrukcyjne, wręcz przeciwnie, mogą być kreatywne i otwierać nowe ścieżki do

ciekawszych rozwiązań i lepszych wyników. Aby tak się jednak stało, musimy zdać sobie sprawę ze znaczenia umiejętności rozwiązywania konfliktów i starać się je stosować.

Wyobraź sobie biuro, w którym wszyscy ludzie bali się wypowiadać swoje zdanie, aby nie wywoływać żadnych sporów, albo inne biuro, w którym wszyscy byli gotowi do walki, by bronić swojej opinii, nie akceptując niczego innego. To jak scenariusz z horroru. Nic nie dałoby się zrobić, nie powstałyby żadne nowe pomysły, nie wskazywano by błędów, trwałyby ciągłe kłótnie, nie byłoby żadnego kreatywnego myślenia, żadnego rozwiązywania pojawiających się problemów.

Każda firma bez wyjątku woli ludzi, którzy potrafią szybko rozwiązywać konflikty, nie tracąc cennego czasu, nie pozwalając, by ich osobiste problemy w tym przeszkadzały, ponieważ czas to pieniądz, a praca musi być wykonana bez względu na wszystko. Z drugiej strony promuje się kreatywne myślenie i współpracę, co najczęściej prowadzi do pewnego rodzaju problemów. Wszyscy wiemy, że nieporozumienia w pracy są zjawiskiem codziennym i to normalne. Nikt nie spodziewa się, że wszystko zawsze będzie toczyło się gładko. Jednocześnie firmy oczekują od swoich pracowników umiejętności radzenia sobie z konfliktami i rozwijania swoich zdolności w tym kierunku. Im więcej ludzi będzie chciało szybko i skutecznie rozwiązywać problemy, tym łatwiejsze będzie nasze życie, tym bardziej dochodowe będą firmy, a w szerszej perspektywie, może świat będzie lepszym miejscem.

Wskazówki jak rozwijać umiejętność rozwiązywania konfliktów

1) **Słuchaj uważnie.** Nie będziemy nudzić, podkreślając wartość słuchania i zwracania uwagi na innych. Możesz nie zgadzać się z kolegą lub przyjacielem, ale zanim pozwolisz, by gniew przejął kontrolę nad Tobą, skup się na tym, co on mówi. Spróbuj zrozumieć, co dokładnie chce przekazać, a nie co nakazuje Ci zrozumieć z góry przyjęty pogląd. Nie spiesz się, aby bezmyślnie odpowiedzieć, ale daj mu czas, by poznać jego punkt widzenia i pozwolić mu go wyjaśnić. Często ludzie mają skłonność do głośnego myślenia, i czasami mogą zacząć coś mówić, ale zdają sobie sprawę, że może to być złe, i kończą wypowiedź innym wnioskiem. Słuchaj ludzi, pozwól im wyjaśnić swoje myśli, a jeśli na końcu się z nimi nie zgodzisz, spokojnie przedstaw swój punkt widzenia.



2) **Dbaj o relacje z ludźmi.** Może to zabrzmieć zbyt mocno lub sentymentalnie, jeśli rozmawiamy o sprawach związanych z pracą, ale nie o to chodzi. Budowanie ciepłych i uczciwych relacji z ludźmi stworzy więź, której obie strony nie będą chciały łatwo zerwać w obliczu konfliktu czy problemu. Jeśli dobrze poznasz swoich współpracowników, zamiast traktować ich jak obcych przypadkowych ludzi do wspólnej pracy, Twoje codzienne życie będzie bogatsze, a gdy pojawi się problem, będziesz miał sojuszników, a nie przeciwników. Wyjdź z kolegami, zapytaj o ich życie, zróbcie coś razem, postaraj się ich zrozumieć i bawcie się razem, jeśli to tylko możliwe. Im bardziej ludzka relacja, tym łatwiejsze pokonywanie przeszkód.

3) **Poznaj swoje słabe strony.** Szczerze mówiąc, jest to wskazówka odnosząca się do wszystkiego i wszystkich, a tak jest trudna do zastosowania. Przyznanie się, że mamy wady i słabe strony, które nas powstrzymują, wymaga dużo pracy

nad sobą i odwagi. Jeśli wiesz, że masz problemy z temperamentem i łatwo wpadasz w złość lub zdenerwowanie, przyznaj się do tego i spróbuj nad tym popracować. Jeśli wiesz, że masz tendencję do niedoceniań innych, staraj się to powstrzymać, jak tylko możesz. Jeśli wiesz, że generalnie spóźniasz się, a to może powodować kłótnie, popracuj nad tym. Nie rób tego, co robisz bezmyślnie. Nikt nie jest doskonały, a im bardziej zdajemy sobie z tego sprawę, tym bardziej możemy popracować nad własnymi problematycznymi nawykami i je zmienić.

4) **Twoje ego jest mniej ważne niż ogólne dobro.** Wielokrotnie konflikty są powodowane silnym ego, a nie faktycznymi niepowodzeniami lub nieporozumieniami. Wszyscy chcemy być lepsi niż ktokolwiek inny, mądrzejsi, bardziej zdolni, bardziej doceniani, zwłaszcza w naszym konkurencyjnym społeczeństwie. Oczywiście chęć odniesienia sukcesu nie jest sama w sobie złą rzeczą. Ale pozwolenie, by stała na drodze do wspólnego celu, już jest. Pracuj nad zaakceptowaniem tego, że czasami musimy się zatrzymać, nawet jeśli nasze ego zostało zranione, aby osiągnąć ważniejszy cel. O wiele dojrzałe i mądrzejsze jest zatrzymanie się niż kłótnie tylko dlatego, że zraniono nasze ego. Ludzie to zobaczą i bardzo docenią.

5) **Zrób pierwszy krok.** Przy ego, powinniśmy się zatrzymać, chcąc się pojednać i zadośćuczynić powinniśmy zrobić ku temu pierwszy krok. Kiedy pojawia się problem, który prowadzi do konfliktów i kłótni, cierpią relacje, a atmosfera zwykle jest nie do zniesienia i nieprzyjemna. Jeśli kłócisz się z jednym ze swoich kolegów, napięcie panuje w całym biurze, ludzie zwykle stają po jednej ze stron, co może prowadzić do jeszcze większego konfliktu i tak dalej. Bądź mądrzejszy i spróbuj rozwiązać problem po pracy, porozmawiaj z osobą, z którą się kłóciłeś, zapytaj, czy możecie razem wypić drinka i porozmawiać o tym, i okaż gotowość do rozwiązania sprawy. Nikt nie chce pracować we wrogim środowisku, nie czując się bezpiecznie i kreatywnie. Jeśli to konieczne, możesz jako pierwszy przeprosić. Relacje są ważniejsze niż trywialne nieporozumienia.

6) **Nie zaczepiaj z żadnego powodu.**

Szczególnie w pracy powinniśmy zwrócić uwagę na to jak mówimy i jak się zachowujemy, jakich słów używamy. Istnieją pewne zasady, których musimy przestrzegać, niezależnie od zajmowanej w hierarchii pozycji. Nie używaj słów, które mogłyby zostać uznane za uwłaczające, poniżające lub upokarzające dla innej osoby. Zachowaj cierpliwość i uważnie dobieraj słowa. Nic dobrego nie wyniknie z



seksistowskich i rasistowskich komentarzy czy mowy nienawiści. Bardzo ważne jest, aby uświadomić sobie, że takie postawy są niezwykle problematyczne i nie są akceptowane.

7) **Staraj się trzymać osobiste uczucia na wodzy.** Łatwiej powiedzieć niż zrobić, wiemy. Oczywiście bardzo trudne i skomplikowane jest odłożenie na bok naszych uczuć do kogoś i posiadanie całkowicie obiektywnej i niezależnej opinii na temat ich pracy, wysiłków lub punktu widzenia. Nie oceniamy w ten sam sposób kogoś, kogo lubimy i doceniamy, ani kogoś, kto nas denerwuje i z kim nie możemy się przyjaźnić. A to tylko człowiek. Wszyscy jesteśmy mniej surowi wobec ludzi, których kochamy lub są naszymi przyjaciółmi, niż wobec ludzi, których nie lubimy. Jednak w pracy sprawy są nieco bardziej skomplikowane. Nie możemy po prostu stanąć po stronie przyjaciela bez względu na wszystko. I na pewno nie możemy się nie zgodzić z kimś tylko dlatego, że nie uważamy naszego kolegi za

wystarczająco miłego. W obu przypadkach byłoby to uciążliwe dla pracy jako takiej. Im bardziej obiektywni i realistyczni staramy się być, tym lepiej.

8) **Nie chowaj urazy.** Cokolwiek się wydarzyło, chyba że coś bardzo poważnego, nie pozwól, aby to całkowicie zrujnowało wasze relacje. Im bardziej będziesz zdenerwowany i zły po kłótni, tym więcej będziesz się z tym obnosić w biurze i tym więcej nowych konfliktów możesz wywołać własną zrzędlivością i złym nastawieniem. Postaraj szybko uporać się z sytuacją, nie myśl nawet o odgrywaniu się na kimś i uczynieniu jego życia okropnym tylko dlatego, że się nie dogadaliście i sytuacja stała się napięta. Spróbuj o tym zapomnieć, zrozum, że takie rzeczy zdarzają się bardzo często w pracy i po prostu bądź sobą.



9) **Nie bądź szorstki i oceniający.** Każdy ma inną historię, stawia czoła wyzwaniom poza miejscem pracy i jest po prostu kolejnym człowiekiem pełnym niepewności i wad, jak wszyscy inni. Nie wyciągaj pochopnych wniosków i nie obrażaj ludzi. Traktuj ich tak, jak chciałbyś być traktowany, szanując ich i rozumiejąc, że czasami wszyscy popełniamy błędy. Dbaj o ludzi tak, jak sam chciałbyś, aby ktoś się Tobą zajął. W życiu zawodowym i osobistym ludzie wokół Ciebie są twoją rodziną, przyjaciółmi, sojusznikami, a po dużym sporze nie odrzucaj ich i nie bądź dla nich szorstki. Wszyscy jesteśmy ludźmi.

Przykłady działań

A. Krok 1. Zaplanuj cotygodniowe zajęcia sportowe ze swoimi kolegami lub studentami z grupy, ale takie, które wymagają **obecności sędziego**.

Krok 2. Co tydzień jedna osoba będzie pełniła role sędziego, na zmianę.

Krok 3. Jako sędzia decyduj o różnych niejednoznacznych wydarzeniach podczas gry.

Krok 4. Będąc w domu, notuj swoje decyzje, dlaczego je podjąłeś, jak się przez nie czułeś, jakie miały konsekwencje w trakcie gry.

Krok 5. Bądź uczciwy.

Krok 6. Spotkaj się z kolegami z zespołu/przyjaciółmi/współpracownikami i wymień notatki i przemyślenia na temat podjętych decyzji, jeśli spowodowały one napięcie, jak wszyscy zareagowali, jak ludzie byli zaskoczeni lub nie, z powodu określonych postaw i spróbuj wskazać, co było korzystne dla grupy, a co nie.

B. Krok 1. Co miesiąc spotykaj się ze swoimi kolegami, aby **omówić wielkie historyczne konflikty**, które wpłynęły na cały świat.

Krok 2. Każdy z was mógłby skupić się na konflikcie, który pojawił się w kraju pochodzenia osoby, aby łatwiej było znaleźć niezbędne informacje.

Krok 3. Zrób notatki na temat wszystkiego co uda Ci się znaleźć, przeanalizuj powody, dla których doszło do tych konfliktów, co wpłynęło na decyzje liderów, co na nich podziało, i jak zareagowali ludzie.

Krok 4. Uważnie słuchajcie siebie nawzajem, zadawajcie pytania, spróbujcie zrozumieć różnice między kulturami, zastanówcie się czy można było coś zrobić lepiej i bardziej efektywnie, czy nie.

Krok 5. Zaproponujcie dla każdego przypadku osobistą opinię na temat tego, jak można było sobie poradzić ze wszystkim, aby świat nie cierpiał z powodu wojen, bitew i ofiar śmiertelnych.

Wnioski

Użyj przykładów ze swojego życia osobistego, wspominając wszystkie momenty, w których znajdowałeś się w środku konfliktu rodzinnego, jeśli Twoi rodzice się kłócili, lub kiedy byłeś częścią kłótni, i wskaż wszystkie momenty, które wpłynęły negatywnie na zaangażowane strony.

Spróbuj zrozumieć, a nawet zapisać swoje uczucia, zrozum, że każdy jest człowiekiem i czuje to samo, i spróbuj zmienić wszystko, co negatywne w Twojej obecnej sytuacji.

Odpowiedz na poniższe pytania, próbując znaleźć najdokładniejsze odpowiedzi:

1. Czy uważasz, że praca and umiejętności rozwiązywania konfliktów jest wykonalna w realnym życiu, czy nie?
2. Jak reagowali inni ludzie, gdy próbowałeś pomóc rozwiązać jakiś konflikt?
3. Czy Twoje ego przeszkodziło w rozwiązaniu konfliktu, a jeśli tak, to w jakim stopniu wpłynęło na wynik konfliktu?
4. Które konkretnie słowa i postawy, które wykorzystałeś, były najskuteczniejsze podczas radzenia sobie z konfliktem?
5. Czy znajomość umiejętności rozwiązywania konfliktów zmieniła Twój sposób radzenia sobie z problemami w życiu zawodowym i osobistym?

11) Pewność siebie

Pewność siebie definiuje się jako „poczucie lub świadomość własnych mocy lub polegania na okolicznościach”, a także jako „jakość lub stan bycia pewnym.”

Źródło: Merriam-Webster Dictionary

Czym jest poczucie pewności siebie w kontekście umiejętności?

Najbardziej precyzyjnym sposobem na rozszyfrowanie czym jest pewność siebie byłoby poznanie i uznanie swoich najlepszych cech, mocnych stron i umiejętności oraz przekonania o swoich kompetencjach. Jako umiejętność jako taka, pewność siebie jest bardzo trudna do osiągnięcia, ponieważ wielu ludzi najczęściej czuje się niepewnie lub jako mniej ważni niż inni, co prowadzi do negatywnego postrzegania siebie i tworzy błędne koło auto sabotażu, a nawet nienawiści do samego siebie. Dużym uproszczeniem jest wierzyć, że wystarczy po prostu zacytować kilka inspirujących wersetów i powiedzieć komuś, że wszystko, czego potrzebuje, to wiara w swoje siły, i że to rozwiąże większy problem z pewnością siebie, który

ma swoje korzenie w sposobie, w jaki byliśmy wychowywani, w relacjach z naszymi rodzicami i rodziną, naszych występach w szkole, a także naszej indywidualnej osobowości i charakterze. Pewność siebie to coś, co można zbudować, wzmocnić i jest istotna dla odnoszenia sukcesów w świecie zawodowym.

Pierwszą rzeczą, która przychodzi nam na myśl, kiedy mówimy o pewności siebie, jest prawdopodobnie asertywna, silna i w pewnym sensie pozytywna osoba, która nie boi się dzielenia pomysłami i przemyśleniami. Znajomość swoich mocnych stron i ograniczeń jest pierwszym krokiem do pewności siebie. Taka wiedza wymaga szczerości i codziennej uważnej obserwacji naszych osiągnięć. Pewność siebie jest obecnie jedną z najbardziej poszukiwanych cech, a firmy na całym świecie poszukują pracowników spełniających ten specyficzny wymóg. Pewność siebie jest powiązana z niemal każdą umiejętnością miękką, ponieważ stanowi podstawę, na której możesz zbudować wszystkie swoje pozostałe umiejętności. Żeby było to jeszcze bardziej zrozumiałe, brak pewności siebie wpływa na nasze ogólne nastawienie do życia, zawodowego i osobistego, czyni cię bardziej nieśmiałym i niezdecydowanym, co skutkuje słabym zarządzaniem czasem, słabą komunikacją, a przede wszystkim słabą chęcią do samorozwoju. Wręcz przeciwnie, pewność siebie prowadzi do lepszej komunikacji, ponieważ wiesz dokładnie, czym chcesz się podzielić z innymi i co chcesz osiągnąć, efektywniejszego zarządzania czasem, ponieważ jesteś pewien rzeczy, które musisz zrobić i wiesz, ile czasu musisz im poświęcić i zdecydowanie bardziej efektywnego podejmowania decyzji. Pewność siebie sprawia, że inni ludzie bardziej Ci ufają, tworzy pozytywną atmosferę, bardziej zrelaksowane otoczenie, a także poczucie, że wszystko będzie gotowe na czas i przyniesie optymalny rezultat, co jest niezbędnymi cechami w miejscu pracy i nie tylko.

W pełni rozumiejąc fakt, że łatwiej powiedzieć niż zrobić, pewność siebie istnieje w każdym z nas, tylko na różnych poziomach rozwoju. W naszych rękach jest praca nad nią i uczynienie jej jeszcze silniejszą.

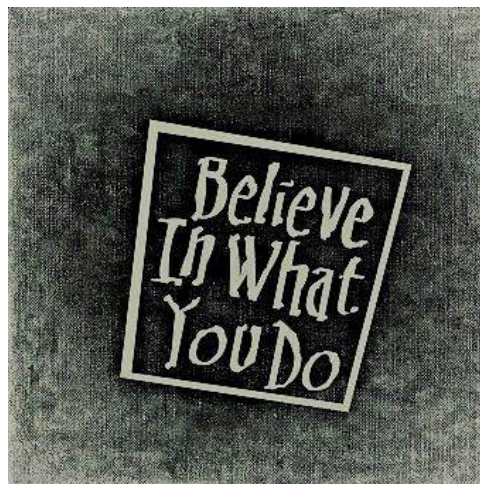
Dlaczego pewność siebie jest tak ważna?

Pewność siebie jest kluczowym elementem postępu ludzkości i odgrywa w nim ważną rolę. Wyobraź sobie świat, w którym nikt nie był na tyle pewny siebie, by próbować nowych rzeczy, urzeczywistniać pomysły, podróżować w nieznane miejsca, a nawet próbować nowych przepisów. Brzmi jak koszmar, jak miejsce, w którym od dawna nic się nie zmieniło, i wszystko pozostało takie samo. Znaczenie pewności siebie jest dość jasne i dotyczy wielu poziomów naszej egzystencji. Najtrudniejsze w niej jest to, że wymaga dużego poziomu zrozumienia siebie, wiedzy o sobie i uczciwości, aby była pozytywną umiejętnością i nie przekształciła się w arogancję lub narcyzm. Pewność siebie to skomplikowana cecha, ponieważ jest tworzona przez połączenie wielu aspektów, takich jak pewność umiejętności twardych, pewność ciała i pewność zdolności umysłowych, żeby wymienić tylko kilka. Jako istotom ludzkim czasami brakuje nam asertywności i wątpimy w siebie, co jest normalne, zwłaszcza w dzisiejszych czasach, przy całej dodatkowej presji ze strony mediów społecznościowych na idealne życie, idealne ciało, ekscytującą codzienną rutynę, doskonały związek lub pracę. Ważne jest, aby opierać się temu wszystkiemu i zyskać pewność siebie,

aby żyć swoim życiem, a nie życiem kogoś innego. Witalność tej specyficznej umiejętności jest łatwa do uchwycenia, ale trudna do ćwiczenia.

Od momentu narodzin musimy stawić czoła życiowym przeszkodom, a dorastając musimy znaleźć naszą wewnętrzną siłę, aby rozwijać się i spełniać nasze marzenia. Powszechnie wiadomo, że kiedy ludzie czują się doceniani przez otoczenie i wierzą w siebie, radzą sobie znacznie lepiej niż ludzie, którym brakuje pewności siebie lub czują się zagrożeni przez otoczenie. Pewność siebie przejawia się w sposobie chodzenia, sposobie mówienia, a czasem nawet w ubraniach, które wybierasz. Ważne jest, aby zdać sobie sprawę, że osoba emanująca pozytywnością i siłą niemal natychmiast staje się bardziej lubiana i doceniana, i jest większe prawdopodobieństwo, że zostanie ona zatrudniona, jeśli skupimy się na profesjonalnym aspekcie rzeczy. Pracodawcy chcą widzieć Twoją motywację i siłę, oczywiście połączone z odpowiedzialnością, ale ich pierwsze wrażenie musi być oparte na pewności siebie i sile.

Pewność siebie jest ważna w każdym aspekcie życia, ponieważ jest to umiejętność, która sprawia, że prosimy o więcej, popycha nas do przodu, sprawia, że osiągamy dla siebie to, co najlepsze i pozwala nam marzyć o wielkich rzeczach. Zwykle przeszkodą jest nasze własne ja i jest to rzeczywiście bardzo duża przeszkoda. Ciągła walka z samym sobą jest zrozumiała i to właśnie czyni nas ludźmi, ale musisz wziąć sytuację w swoje ręce i pozwolić sobie na znalezienie siły, a także ćwiczyć ten aspekt. Życie nigdy nie będzie takie samo po pracy nad pewnością siebie i szybko to zrozumiesz. Po prostu postaw się



na chwilę na miejscu innych ludzi i zastanów się, kogo wybrałbyś do pracy z Tobą, kto zostałby Twoim przyjacielem lub komu powierzyłbyś ważne zadanie? Czy nie wolałbyś kogoś pewnego siebie, kogoś, kto ma większe szanse na odniesienie sukcesu, kogoś, z kim czujesz się bezpiecznie, więc możesz mu zaufać? Stań się osobą, którą już jesteś i nie pozwól, aby strach Ci w tym przeszkodził.

Wskazówki jak rozwijać pewność siebie

1) **Nie porównuj się z nikim innym.** Wspomniano o tym wcześniej, ale szczerze mówiąc, jest to najbardziej przydatna wskazówka, choć trudna do zastosowania w praktyce. Żyjąc w społeczeństwie, w którym media społecznościowe wydają się rządzić, a siła obrazu jest prawie absolutna, łatwo wpadamy w pułapkę, aby porównywać się ze wszystkimi innymi i zwykle stwierdzamy, że czegoś nam brakuje. Brakuje nam piękna, pieniędzy, sławy, wakacyjnych wyjazdów, przyjaciół lub partnerów. Podświadomie sprawiamy, że czujemy się gorsi, co prowadzi do nieodpowiedniego stosunku do życia, sprawia, że jesteśmy nieśmiali i boimy się żądać tego, czego chcemy. Wszyscy musimy zrozumieć, że każdy z nas jest inny,

mamy zupełnie inne życie, inne mocne i słabe strony i absolutnie bezcelowe jest przeprowadzanie porównań. Docień swoją wyjątkowość, która jest najprawdopodobniej najlepszą bronią i tym, co Cię wyróżnia.

2) **Dbaj o siebie kompleksowo.** Pewność siebie wywodzi się ze sposobu, w jaki myślimy o naszym umyśle i ciele. Im lepiej się czujemy, tym stajemy się bardziej pewni siebie. Dlatego powinniśmy starać się zapewnić sobie jak najlepsze jedzenie i materiał do przemyśleń. W żadnym wypadku nie jest to propagowanie diety lub skupiania się na obrazie ciała; chodzi o coś zupełnie innego. Tak jak odżywiamy nasze ciało, powinniśmy także odżywiać nasz umysł. Dbanie o nawyki żywieniowe oraz zdrowie psychiczne i emocjonalne jest bardzo ważne i doprowadzi do większej pewności siebie i poczucia szczęścia. Znajdź to, co Ci odpowiada, co sprawia, że czujesz się ze sobą swobodnie i idź w to. Ćwicz, chodź na spacer, spraw sobie przyjemność, kiedy masz na to ochotę, czytaj książki i oglądaj filmy, wspinaj się po górach lub pływaj. Znajdź idealną kombinację i trzymaj się jej.

3) **Bądź szczery ze sobą.** Wydaje się, że każda kolejna wskazówka na tej liście staje się coraz trudniejsza, ale jest to jedyna droga, którą należy podążać, aby stać się nie tylko pewnym siebie, ale także szczęśliwszym. Nie możemy wszyscy robić tego samego, nie jesteśmy dobrzy we wszystkim i musimy to zaakceptować i czuć się swobodnie ze swoimi słabościami. Zrozumienie siebie jest pierwszym krokiem do zdrowej osobowości i postawy. Znajdź swoje słabe punkty i jeśli to możliwe, spróbuj je wzmocnić, zmienić lub przekształcić. Skup się na swoich atutach i wyeksponuj je. Celuj w stanowiska, które są dla Ciebie odpowiednie w zależności od Twojej osobowości i ukończonych studiów, ale nie zawężaj swojej perspektywy. Zrozum, czym się wyróżniasz i skup się na tym. Znajomość naszych ograniczeń i uczciwość wobec nich daje nam pewność co do tego, w czym jesteśmy dobrzy.

4) **Wizualizuj swój sukces.** Wierz lub nie, ale wizualizacja bardzo pomaga, gdy staramy się zapewnić optymalny rezultat. Znajdź kilka minut, aby zamknąć oczy, rozluźnić mięśnie i wyobrazić sobie, jak wykonujesz określone zadanie, przeprowadzasz doskonałą prezentację lub cokolwiek innego, co musisz zrobić. Skup się na szczegółach, zobacz jak dobrze Ci idzie, wyobraź sobie otoczenie, innych zaangażowanych ludzi i poczuć dzięki własnemu umysłowi poczucie sukcesu. Miej czujne wszystkie zmysły, bądź skupiony w czasie wizualizacji i powtarzaj ją tyle razy, ile to możliwe, aż rzeczywiście będziesz musiał wykonać swoje zadanie. Z pewnością zwiększy to Twoją pewność siebie i pomoże Ci w dużym stopniu odrzucić strach lub zmartwienia.

5) **Przećwicz te rzeczy, w których czujesz się najbardziej niepewnie.** Zaakceptowanie naszych słabości w zakresie wiedzy, umiejętności lub kompetencji jest pierwszym krokiem, po którym musi nastąpić nasz własny wysiłek, aby stać się lepszym w tym, w czym obecnie nie jesteśmy tacy dobrzy. Bez wywierania na siebie dużej presji zacznij bardziej angażować się w czynności, których nie znasz lub poczytaj na temat, na który Twoim zdaniem nie wiesz za dużo. Poćwicz swoje umiejętności cyfrowe, jeśli one Cię martwią, oglądaj samouczki online, a nawet graj w gry wideo. Poćwicz swoje umiejętności pisarskie lub naucz się nowego języka, istnieje wiele aplikacji internetowych, z których możesz przy tym korzystać. Nie pozwól, aby strach odsunął Cię od rzeczy, których w pełni nie rozumiesz, wręcz przeciwnie, zaakceptuj je i spróbuj je ulepszyć. Znajdź sprytne i przyjemne sposoby uczenia

się i zawsze pamiętaj, że wszystko wymaga czasu. Wcześniej niż później dokonasz zmiany, której pragniesz, a Twoja pewność siebie na pewno wzrośnie.

6) **Zaakceptuj siebie.** Brzmi jak banał, ale działa. Nie możemy iść naprzód, jeśli nie akceptujemy w pełni siebie. Jest to trudne i zazwyczaj wymaga czasu, jeśli w ogóle uda się osiągnąć ten punkt, ale wszyscy powinniśmy dążyć w jego kierunku. Akceptacja siebie ze wszystkimi naszymi niedoskonałościami, problemami i słabościami jest ciągłą walką, walką z własnym umysłem, którą musimy wygrać. Ludzie, którzy odnaleźli wewnętrzny spokój, a nie tylko udawali, że go odnaleźli, są prawdopodobnie najszcześliwsi i zdecydowanie najbardziej pewnymi siebie ludźmi.



Musimy w pełni zdać sobie sprawę, że jedyne, co każdy z nas ma, to my sami i musimy się z tym pogodzić. Akceptacja naszych wad, ale także wszystkich naszych zdolności, uczyni nas silniejszymi i wydajniejszymi.

7) **Kontroluj negatywne myśli.** Wszyscy wiemy, że zwłaszcza gdy czujemy się przygnębieni, łatwo jest znaleźć wygodną, ale uciążliwą rutynę, która zwykle pozostawia nas niezadowolonych, wpływa na proces uzalania się nad sobą, karmiąc nasz kompleks niższości. Ostatnie wydarzenia i pandemia miały ogromny wpływ nie tylko na nasze zdrowie fizyczne, ale także psychiczne. Poczucie niepewności, strach, przymusowe zamknięcia krajów były najgorszą rzeczą, jaka mogła się przytrafić i tak już wrażliwej osobowości. Musisz walczyć z tą negatywnością, znaleźć w swoim umyśle i duszy miłość do siebie i nie poddawać się. Im większą kontrolę nad negatywnymi i destrukcyjnymi uczuciami uzyskasz, tym lepiej i zdrowiej się poczujesz, a także tym większy będzie Twój poziom pewności siebie.

8) **Przyznaj się do błędów.** Nie bój się brać odpowiedzialności za swoje czyny. Każdy popełnia błędy, ale tylko nieliczni mają odwagę się do nich przyznać, zaakceptować je i mówić o nich szczerze. Ten rodzaj uczciwości sprawia, że stajesz się bardziej odpowiedzialny, uczciwy, co w dłuższej perspektywie prowadzi do większej pewności siebie. Ludzie wokół Ciebie docenią Twoją otwartość i szczerłość i będą Ci ufać jeszcze bardziej. Wzięcie odpowiedzialności za własne czyny jest oznaką dorastania i dojrzewania. Towarzyszy temu zaufanie.

9) **Bądź aktywny i żyj uważnie.** Rozumiemy przez to wychodzenie z domu i życie pełnią życia, a nie powstrzymywanie się przed tym, ponieważ nie czujesz się najlepiej. Nie pozwól, aby definiowały Cię liczby czy miary, wręcz przeciwnie, powinieneś je sam definiować lub nie zwracać na nie uwagi. Im więcej zdobywasz doświadczeń i bardziej szczęśliwy się czujesz, tym pełniejsza stanie się Twoja osobowość i zyskasz całą pewność siebie świata. Może to być długotrwały proces, ale wcześniej czy później dotrzesz na miejsce. Bądź skupiony na tym

momencie swojego życia, nie pozwól innym Cię dręczyć i zdecydowanie nie pozwól, aby nieszczerze komentarze rządziły Twoim życiem. Pamiętaj, że jesteś wyjątkowy i możesz stać się kimkolwiek zechcesz.

Przykłady działań

A. Spróbuj czegoś, czego zawsze się bałeś. Czy to rysowania, malowania akwarelami, kreatywnego pisanie, tańca czy śpiewu, zapomnij o strachu i idź na całość. Poświęcaj się temu przez cały czas trwania kursu, abyś mógł zobaczyć swoje postępy i sprawdzić, czy naprawdę Ci się to podoba, czy nie. Możesz być mile zaskoczony, a co ważniejsze, zyskasz dodatkowe umiejętności i wiedzę, które mogą prowadzić do nowych ścieżek. Dodatkowo będziesz z siebie dumny i zdecydowanie bardziej pewny siebie.

B. Stwórz własną autoafirmację. Znajdź trochę czasu, najlepiej rano, na rozciągnięcie całego ciała, a następnie rozluźnij mięśnie i zamknij oczy. Wizualizuj siebie w szczęśliwych chwilach, powtarzaj w umyśle, że zasługujesz na całe szczęście na świecie i że jesteś wyjątkowym człowiekiem pełnym talentów i umiejętności. Może to brzmieć dziwnie, jeśli nigdy wcześniej tego nie próbowałeś, ale prawda jest taka, że to działa. Zaangażuj zarówno ciało (rozciąganie i relaks), jak i umysł w tę codzienną rutynę, a wkrótce poczujesz się bardziej energiczny i silniejszy.

Wnioski

Cofnij się w czasie i pomyśl o wszystkich momentach, w których czułeś się pewniejszy i silniejszy. Przeanalizuj parametry, które sprawiły, że poczułeś się silny i dobrze sam ze sobą, i spróbuj ponownie je odtworzyć. Uświadom sobie, co Ci pomogło, a co nie i spróbuj odtworzyć teraz tylko pozytywne warunki. Im lepiej zrozumiesz swoją przeszłość, tym jaśniejsza stanie się Twoja teraźniejszość.

Zadaj sobie następujące pytania:

1. Czy pozwalam, aby moja niepewność wpływała na moją pracę, a jeśli tak, to jak mogę to zmienić?
2. Kiedy czuję się bardziej pewny siebie i czuję, że mogę osiągnąć swoje cele?
3. Czy trudno mi wyrazić siebie i swoje pomysły w spójny i jasny sposób? Jeśli tak, jaki jest tego powód?
4. Komentarze innych osób na temat mojego zachowania lub wyglądu mają na mnie duży wpływ, czy nie?
5. Jakie są moje najmocniejsze cechy, a które są najsłabsze? Jak mogę rozwijać się bardziej jako człowiek?

12) Przywództwo

Przywództwo definiowane jest jako „stan lub pozycja lidera”, ale też jako „umiejętność bycia liderem lub cechy, które powinien posiadać dobry lider.”

Źródło: Oxford Learner's Dictionaries

Czym jest przywództwo rozumiane jako umiejętność?

Pierwsza fraza, która przychodzi nam na myśl, kiedy omawiamy przywództwo, pochodzi ze starożytnej Grecji i oznacza „moc ujawnia człowieka”, co w zasadzie oznacza, że tylko wtedy, gdy ktoś ma władzę, ujawnia swoje prawdziwe ja. Posiadanie wielkiej władzy może zmienić osobowość, gdyż wiąże się z nią przywilej, a ludzie są podatni na błędy, zwłaszcza jeśli czują, że mogą kontrolować wszystko wokół siebie. Historycznie udowodniono, że przywódcom dość trudno jest nie rozwijać złudzeń co do swojej wielkości do tego stopnia, że niektórzy z nich wierzyli, że są samym Bogiem. Kiedy masz los ludzi w swoich rękach, zwykle trudno jest pozostać pokornym i szczerym. Stawanie się i bycie liderem jest niezwykle skomplikowane i wiąże się z wielką odpowiedzialnością. Sposób, w jaki ktoś radzi sobie z taką władzą, mówi o nim czy jest on naprawdę wielkim przywódcą czy nie.

Bycie liderem różni się od bycia odnoszącym sukcesy liderem, a to, co stanowi o doskonałym przywództwie, rozwijało się przez lata. Nie możemy w prosty sposób porównać przywódcy z historii nowożytnej z przywódcą z historii starożytnej, nie możemy nawet porównać przywódców, którzy rządili w różnych stuleciach, a nawet dziesięcioleciach, ponieważ rzeczy zmieniają się bardzo szybko. Są jednak pewne umiejętności, które przynajmniej teoretycznie kształtują liderów. Na pierwszym miejscu jest tu umiejętność inspirowania ludzi, kolejne są doskonałe umiejętności komunikacyjne, siła i niezawodność. Ze względu na naszą własną analizę rozbijemy na elementy umiejętności idealnego przywódcy, w przeciwnym razie moglibyśmy się zgubić w sprzecznościach i historycznych przykładach.

Idealny lider jednoczy ludzi, zapewnia bezpieczeństwo teraz i w przyszłości, dba, jest wyrozumiały i uczciwy, to znaczy tak uczciwy, jak to tylko możliwe. Przede wszystkim lider powinien dawać przykład, o czym łatwiej powiedzieć niż zrobić. Zaakceptowanie różnorodności, słuchanie, pomaganie, bycie spokojnym i skupionym, gdy inni mają z tym trudności, bycie obiektywnym i zdecydowanym, stawianie innych na pierwszym miejscu, to tylko niektóre umiejętności przywódcze. Ktoś, kogo inni będą chcieli naśladować, podziwiać, szanować i nie będą się bali, ktoś, na kim ludzie wiedzą, że mogą polegać, jest odnoszącym sukcesy liderem. Bez względu na to, czy zarządzasz całym narodem, czy firmą, będąc dyrektorem spektaklu lub liderem drużyny piłkarskiej, te cechy powinny być tymi, które Cię definiują, abyś mógł rozwijać się i pomagać rozwijać się innym.

Dlaczego umiejętności przywódcze są tak ważne?

Ktoś mógłby się kłócić, że bycie liderem nie jest dla wszystkich i byłaby to prawda. Mimo to próba rozwijania naszych umiejętności przywódczych jest ważna dla każdego z nas, nawet jeśli obecnie nie zamierzamy niczym rządzić. Te specyficzne umiejętności czynią nas odpowiedzialnymi, pewniejszymi siebie, a nigdy nie wiemy, co przyniesie przyszłość i na jakim stanowisku skończymy. Nie musisz zostać prezydentem ani premierem, aby w

praktyce wykorzystać swoje umiejętności przywódcze. Bycie pewnym siebie i godnym zaufania, posiadanie wizji i dążenie do jej urzeczywistnienia to umiejętności niezbędne każdemu z nas do realizacji naszych marzeń i aspiracji. Posiadanie umiejętności przywódczych niekoniecznie oznacza bycie liderem per se, ale bardziej oznacza to, że masz potencjał bycia kimś, komu inni mogą ufać i kogo mogą podziwiać. Okazywanie inicjatywy i siły jest zawsze atrakcyjne, gdy idziesz na rozmowę kwalifikacyjną lub gdy musisz zrobić coś w pracy.

Przywództwo jako umiejętność znajduje się obecnie na szczycie listy pożądanych cech w przedsiębiorstwach na całym świecie. Firmy aktywnie poszukują ludzi, którzy mogą komunikować się z innymi, mogą wpływać na swój zespół i inspirować go oraz mają zdolność do wzmacniania więzi zespołowych. Elastyczność, wiedza, empatia, wielkie marzenia to cechy, które posiadają liderzy i każdy uważa je za niezwykle przydatne i atrakcyjne. Powiedzmy, że dwie osoby mają dokładnie takie same osiągnięcia w nauce i te same twarde umiejętności. Z kim chciałbyś pracować? Z kimś, kto potrafi zachować spokój, gdy zdarzają się niepowodzenia, czy z kimś, kto się załamie i zostawi Cię samego? Z osobą, która ma pomysły i Cię słucha, czy z osobą bez wizji przyszłości i z bezużytecznymi pomysłami? Czy w życiu osobistym wolałbyś być z kimś, na kim możesz polegać, z kimś, komu możesz zaufać, czy z kimś, kto boi się wziąć na siebie odpowiedzialność? Odpowiedź jest całkiem prosta.

Wskazówki jak rozwijać umiejętności przywódcze

1) **Nie bój się wziąć na siebie odpowiedzialności.** Może jeśli jesteś nowy w pracy, możesz nie czuć się na tyle pewnie, aby prosić o więcej zadań lub projektów, ale z czasem powinieneś zacząć wykazywać więcej inicjatywy i zapału. Im więcej zadań wykonasz, tym bardziej zostaniesz doceniony, a inni zrozumieją, że jesteś godny zaufania i można na Tobie polegać. Ponadto będziesz bardziej świadomy tego, jak działa firma, zdobędziesz wiedzę i zmierzysz się z nowymi wyzwaniami. Stopniowo będziesz rozwijać swoje umiejętności przywódcze i będziesz mieć lepszy obraz tego, co jest niezbędne do bycia skutecznym przywódcą.



2) **Docenij swoją wyjątkowość.** To ona sprawia, że się wyróżniasz i to jest wielki atut. Nawet jeśli czasami czujesz się nie na miejscu, Twoja indywidualność jest tym, co sprawia, że lśniesz i powinieneś na niej polegać. Zaakceptuj swoje cechy osobowości i znajdź własny styl przywództwa. Wykorzystaj swoje mocne strony, ale także zrozum swoje słabości i bądź przygotowany na stawienie im czoła. Nie wszyscy przywódcy działają w ten sam sposób, więc musisz zaakceptować siebie i przewodzić innym w najlepszy możliwy sposób.

3) **Zwiększ swoją kreatywność.** Bardzo charakterystyczną cechą liderów jest innowacyjność i kreatywność w odniesieniu do przyszłego rozwoju i planowania. Tylko patrząc w przyszłość, możesz osiągnąć to, co najlepsze dla Ciebie i Twojego zespołu. Wzmocnij własną kreatywność, a także rzuć wyzwanie współpracownikom, aby zrobili to samo. Przeprowadź burzę mózgów, myśl nieszablonowo, miej otwarty umysł na pomysły i sugestie oraz pracuj nad znajdowaniem przełomowych sposobów rozwiązywania konfliktów i odkrywania rewolucyjnych rozwiązań problemów. Kreatywność jest wysoko ceniona, prowadzi do niesamowitych rezultatów, a także inspiruje wszystkich wokół Ciebie. Im bardziej inspirujesz swoich współpracowników, tym bardziej będą Ci ufać i Cię szanować.

4) **Dawaj innym przykład.** Może najtrudniejsze zadanie ze wszystkich, ale wszyscy powinniśmy spróbować je przećwiczyć. Bycie liderem wiąże się z wielką odpowiedzialnością i stawia Cię w centrum uwagi, co oznacza, że Twoje działania i postawa są nie tylko przykładem dla wszystkich innych, ale także zostaną poddane analizie. Nie możesz oczekiwać, że ludzie będą Cię szanować, jeśli uznają Twoje działania za niezgodne z tym, za czym się opowiadasz. W idealnym świecie ta konkretna wskazówka byłaby powszechną praktyką i nawet byśmy o niej nie dyskutowali, ale w naszym wadliwym świecie powinniśmy zawsze o niej pamiętać i stosować ją w praktyce. Im bardziej konsekwentne są Twoje wybory i Twoje życie, tym więcej podziwu zdobędziesz i staniesz się lepszym przywódcą.

5) **Komunikuj się.** Im lepiej rozumiesz ludzi, im lepiej ich poznajesz, tym bardziej zdajesz sobie sprawę, na co czekają i jaki jest najlepszy sposób, aby im pomóc. Zrozumienie osób wokół Ciebie, rozmowa z nimi i, co najważniejsze, słuchanie ich, może dać Ci doskonały wgląd w rzeczywiste problemy, z którymi się borykają, wyzwania, które muszą pokonać, a co za tym idzie, znaleźć właściwy sposób, w jaki powinieneś im pomagać lub ich prowadzić, jeśli to jest już Twoja rola. Wielki przywódca to taki, który dokładnie wie, co się wokół niego dzieje, jaka jest rzeczywistość, i nie ma o niej wypaczonego wyobrażenia. Można to osiągnąć poprzez uczciwą komunikację i aktywne słuchanie.

6) **Nagradzaj i bądź hojny.** Każdy musi zostać nagrodzony za swój sukces, wykonując zadanie lub pokonując trudności. Ludzie oczekują od swoich liderów pozytywnych opinii i uznania. Nie skąpcie pochwał. Jeśli kolega dobrze sobie radzi, nagradzaj go, daj mu do zrozumienia, że jego praca jest ceniona i doceniana, a on w zamian doceni pracę. Przywódca powinien być hojny dla swoich zwolenników, sprawiając, że czują się szanowani i cenieni.

7) **Motywuj siebie i innych.** Bez motywacji nikt nie ma chęci do pracy, bycia kreatywnym, testowania nowych pomysłów i podejmowania ryzyka. Motywacja jest kluczowa dla odnoszącego sukcesy lidera, ale także dla zespołu. Jako naczynia połączone, lider powinien nieustannie motywować swój zespół, a im bardziej zmotywowany zespół, tym bardziej zmotywowany jest lider. Chęć do rozwoju i wzrostu wynika z motywacji i rozwoju osobistego. Staraj się utrzymać motywację psychiczną, stymuluj intelekt innych ludzi, a wkrótce staniecie się zwycięską drużyną.

8) **Ostrożnie podejmuj ryzyko.** Staraj się unikać bycia nieostrożnym i lekkomyślnym. Znajdź równowagę między byciem ostrożnym, a podejmowaniem skrajnego ryzyka. Wiele razy przywódcy stracili wszystko, ponieważ byli aroganccy i myśleli, że mogą kontrolować świat,

co prowadziło ich do podejmowania skrajnego ryzyka. Ryzyko jest cechą przywództwa, ale powinieneś starać się kontrolować swoją chęć podejmowania decyzji, których nie jesteś pewien. Nie wpadnij w tę samą pułapkę, co przywódcy z przeszłości. Użyj swojego instynktu, swojego intelektu, posłuchaj, co inni mają do powiedzenia i dopiero wtedy zdecyduj.

Przykłady działań

A. Przeczytaj biografie przywódców, których podziwiasz lub obejrzyj filmy o ich życiu.

Krok 1. Stwórz grupę ze swoimi przyjaciółmi, czytaj książki i oglądaj filmy dokumentalne lub inne filmy o wielkich przywódcach.

Krok 2. Skoncentruj się na ich mocnych, ale i słabych stronach, spróbuj zrozumieć ich nie tylko jako przywódców, ale także jako ludzi.

Krok 3. Zrób notatki na temat ich bardziej charakterystycznych cech i omów je w grupie.

Krok 4. Wyobraź sobie i zapisz, jak byś sobie poradził, gdybyś był na ich miejscu i przedyskutuj to z przyjaciółmi.

Krok 5. Opisz ich styl przywództwa i spróbuj wyobrazić sobie i nazwać własny styl przewodzenia innym.

B. Porozmawiaj ze znajomymi i wymień się informacjami na temat tego, kto był **Twoim ulubionym bohaterem w okresie dorastania**. Wybierz postać z literatury, mitologii, superbohatera lub kogokolwiek, kogo podziwiałeś jako dziecko.

Omów powody, dla których podziwiałeś tę konkretną postać i podziel się swoimi przemyśleniami ze znajomymi.

Wnioski

Zastanów się i spróbuj ocenić, czy Twoje kryteria skutecznego przywództwa są takie same, jak wtedy, gdy byłeś młodszy. Przeanalizuj, co się zmieniło, a co nie w Twoim sposobie definiowania przywództwa.

Zadaj sobie następujące pytania:

1. Co według mnie czyni kogoś dobrym przywódcą?
2. Czy uczciwość jest ważną cechą dobrego przywództwa?
3. Czy czuję się komfortowo będąc przywódcą, czy wolę nie być na pierwszej linii?
4. Czy bycie etycznym jest obowiązkowe dla skutecznego przywódcy?
5. Kiedy ostatni raz podziwiałem jakiegoś przywódcę, a kiedy ostatnio jakiś mnie zawiódł i dlaczego?

Bibliografia

- American Society for Quality. (2020). *What is problem solving?*. Dostęp: <https://asq.org/quality-resources/problem-solving>
- Cambridge University Press. (2020). *Cambridge Dictionary: adaptability*. Dostęp: <https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/adaptability>
- Cambridge University Press. (2020). *Cambridge Dictionary: creativity*. Dostęp: <https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/creativity>
- Cambridge University Press. (2020). *Cambridge Dictionary: management*. Dostęp: <https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/time-management>
- Cambridge University Press. (2020). *Cambridge Dictionary: willingness*. Dostęp: <https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/willingness?q=willingness%29>.
- CEDEFOP. (2020). *Skills panorama: Communication skills*. Dostęp: <https://skillspanorama.cedefop.europa.eu/en/content/communication-skills>
- CEDEFOP. (2020). *Skills panorama: search*. Dostęp: https://skillspanorama.cedefop.europa.eu/en/solrsearchblock?keys_2=teamwork
- CEDEFOP. (2020). *Skills panorama: Soft skills*. Dostęp: <https://skillspanorama.cedefop.europa.eu/en/content/soft-skills>
- Creative Education Foundation. (2020). *The CPS Process*. Dostęp: <http://www.creativeeducationfoundation.org/creative-problem-solving/the-cps-process/>
- Cunningham Conor. *Survival of the fittest*. Encyclopedia Britannica website, Dostęp 15 lipca 2020
<https://www.britannica.com/science/survival-of-the-fittest>
- Foundation for a mindful society (2020). *What is Mindfulness?*. Dostęp: <https://www.mindful.org/what-is-mindfulness/>
- Hackley Susan (2020) *Best Negotiators in History*. Program zajęć z negocjacji Harvard Law School, Dostęp 20 lipca 2020
<https://www.pon.harvard.edu/daily/international-negotiation-daily/nelson-mandela-one-of-the-best-negotiators-in-history/>
- Indeed (2020). *Negotiation Skills: Definition and Examples*. Dostęp: <https://www.indeed.com/career-advice/career-development/negotiation-skills>
- Management Study Guide Privacy Policy. (2020). *Importance of Negotiation in Corporates*. Dostęp: <https://www.managementstudyguide.com/importance-of-negotiation-in-corporates.htm>
- Masterclass (2020). *A Guide to the 5 Levels of Maslow's Hierarchy of Needs*. Dostęp: <https://www.masterclass.com/articles/a-guide-to-the-5-levels-of-maslows-hierarchy-of-needs#quiz-0>
- Merriam-Webster Dictionary. Dostęp 1 grudnia 2020
<https://www.merriam-webster.com/dictionary/confidence>
- Negotiation Experts (2020). *It's time to replace stress with confidence*. Dostęp: <https://www.negotiations.com/definition/negotiation/>
- Oxford Learner's Dictionaries. Dostęp 3 grudnia 2020
<https://www.oxfordlearnersdictionaries.com/definition/english/leadership?q=leadership>
- Shonk, K. (2020). *What is Conflict Resolution, Program on negotiation*. Harvard Law School, Dostęp 18 lipca 2020
<https://www.pon.harvard.edu/daily/conflict-resolution/what-is-conflict-resolution-and-how-does-it-work/#:~:text=Conflict%20resolution%20can%20be%20defined,peaceful%20solution%20to>

[%20their%20dispute.](#)

UK College of Personal Development, Ltd.(2019). Dostęp: <https://ukcpd.net/personal-development>

WebFinance Inc. (2020). *BusinessDictionary: cooperation*. Dostęp:

[http://www.businessdictionary.com/definition/cooperation.html#:~:text=Voluntarily%20arrangement%20in%20which%20two,are%20created%20by%20their%20interaction.](http://www.businessdictionary.com/definition/cooperation.html#:~:text=Voluntarily%20arrangement%20in%20which%20two,are%20created%20by%20their%20interaction)

WebFinance Inc. (2020). *BusinessDictionary: self motivation*. Dostęp:

<http://www.businessdictionary.com/definition/self-motivation.html>