



Zarządzenie własnym potencjałem i talentem

BEATA KUPIEC



ogród inspiracji.
zmiana sukces harmonia



JAKO DZIECKO UWIELBIAŁAM / UWIELBIAŁEM (co robić).





DLACZEGO TU JESTEŚ?



ogród inspiracji[®]

zmiana sukces harmonia

Plan warsztatu



- Wasze zasoby i ich wykorzystanie w różnych sferach życia
- Przenoszenie potencjału pomiędzy rolami życiowymi
- Blokady korzystania z pełni swoich zasobów
- Cel rozwojowy wraz z planem działania
- Pierwszy krok do zmiany





Dążenie do znalezienia w życiu sensu jest u człowieka najpotężniejszą siłą motywującą.

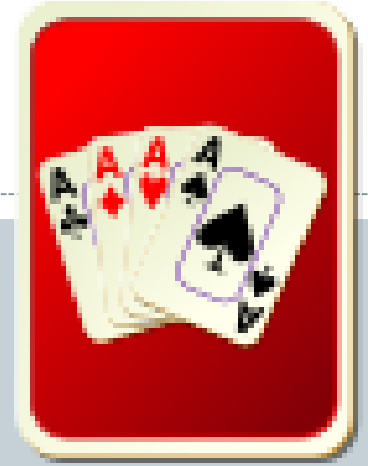
Viktor E. Frankl



ogród inspiracji®

zmiana sukces harmonia

Wróżenie z kart ☺



- Czego masz w życiu dużo, co jest twoim potencjałem i z czego korzystasz na co dzień?
- Czego chcesz mieć w swoich zasobach więcej?

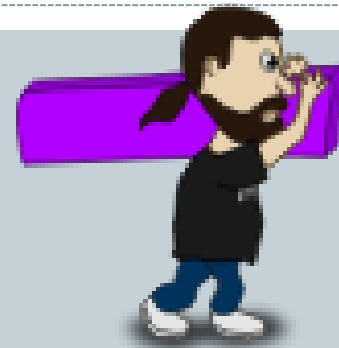


Życiowe role



- mama/tata,
- córka/syn,
- siostra/brat,
- przyjaciółka/przyjaciel,
- pracownik (wpisz zawód, który wykonujesz albo stanowisko – to z czym się najbardziej identyfikujesz);
 - biegaczka/biegacz,
 - tenisistka/tenisista;
 - ogrodniczka/ogrodnik etc





CO I GDZIE PRZENIOSEŃ?



Cel



- Specific = konkretny
- Measurable = mierzalny
- Ambitious = ambitny (istotny dla nas)
- Realistic = realistyczny (da się go wykonać)
- Time defined = określony w czasie



„Sprawdzam”



- Czy twój cel jest wystarczająco konkretny?
- Jak go zamierzasz mierzyć?
- Czy jesteś w stanie go zrealizować?
- Czy będziesz potrzebować jakiejś pomocy w trakcie realizacji tego celu?
- Po czym poznasz, że osiągnąłeś swój cel?
- Jakie będą najważniejsze kamienie milowe w drodze do realizacji tego celu?
- Czy widzisz jakieś bariery, które mogą się pojawić oraz jakie masz pomysły na ich przezwycięzenie?



Co Cię blokuje?



- Oceny (krzywdzące - własne lub innych na Twój temat)
- Przekonania (blokujące - Twoje lub „wdrukowane” przez innych)
- Oczekiwania (wygórowane - Twoje lub innych w stosunku do Ciebie)
- Wydarzenia, sytuacje, które obniżyły wiarę w samą / samego siebie



Karta motywacyjna!





Pytanie: *Wiesz, ile będę miał lat, zanim się nauczę grać na fortepianie?*

Odpowiedź: *Tyle, co wtedy kiedy się nie nauczysz.*

Julia Cameron, *Droga artysty*



ogród inspiracji.

zmiana sukces harmonia



JAKI BĘDZIE TWÓJ PIERWSZY KROK?



ogród inspiracji[®]

zmiana sukces harmonia