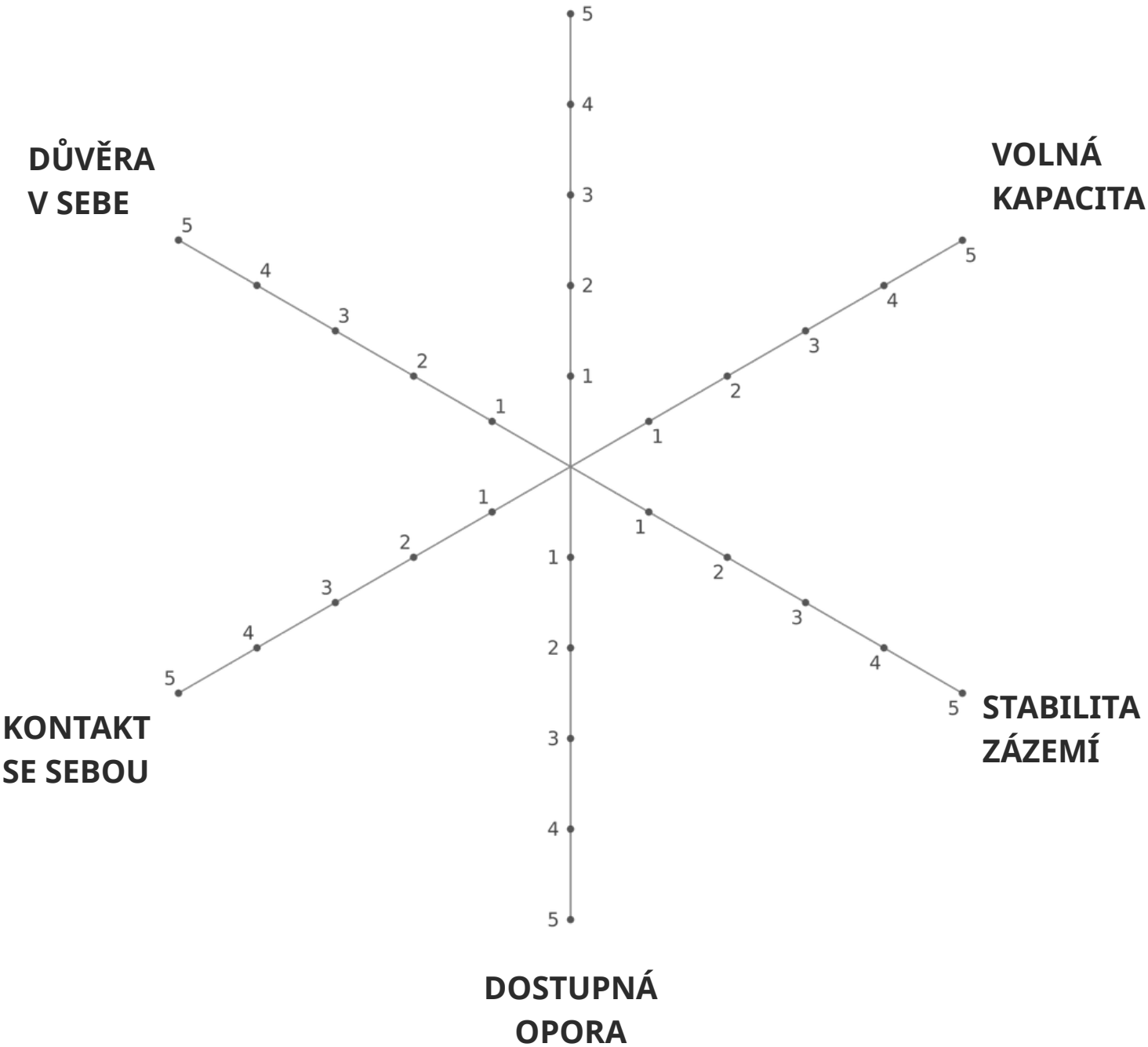


1

TADY A TEĎ

ZÁKLADNÍ ORIENTACE

ENERGIE



2

a) MŮJ OBVYKLÝ SCÉNÁŘ ZMĚNY

JAK TYPICKY POSTUPUJI, KDYŽ SE ROZHODNU NĚCO ZMĚNIT

Vzpomeňte si na několik situací, kdy jste udělali rozhodnutí ve svém životě něco změnit. Nepotřebujeme je podrobně analyzovat - jen si vybavte, jak vypadá váš obvyklý přístup ke změnám. Ani jeden z pólů na jednotlivých osách není lepší nebo horší - slouží jen ke zmapování toho, co je vám přirozeně blízké.

1) JAK OBVYKLE ZAČÍNÁM?

Pomalů, zkouším a ladím

S velkým nasazením



2) "KOLIK ZMĚNY" SI NA ZAČÁTKU NALOŽÍM

Jeden malý krok

Měním víc věcí naráz



3) JAK MOC PLÁNUJI

Stačí mi volný směr

Chci jasnou strukturu a postup



4) CO SE DĚJE KDYŽ Z PROCESU ZMĚNY VYPADNU?

Snadno navážu později

Mám tendenci plán opustit



5) JAK UDRŽUJI POZORNOST NA PROCESU ZMĚNY?

Potřebuji připomínky, kontrolu zvenčí

Dokážu si proces držet sama



6) JAK ZACHÁZÍM S PŮVODNÍM PLÁNEM?

Průběžně ho upravuji podle reality

Držím se původního plánu za každou cenu



2

b) MŮJ OBVYKLÝ SCÉNÁŘ ZMĚNY

Situace, která mě při vyplňování napadla



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

K tomuhle se můžu vrátit později:



Co jsem si myslela, že budu v rámci své změny dělat - a co jsem pak skutečně dělala?

.....

.....

.....

Ve kterém okamžiku se můj plán změny obvykle začne rozcházet s realitou?

.....

.....

.....

Co mi moje skutečné chování v procesu změn říká o tom, jak změny potřebuji nastavit?

.....

.....

.....

MOJE CESTA (PŘÍŠTÍ) DOBRÉ ZMĚNY

TEĎ UŽ VÍTE, JAK TO U VÁS OBVYKLE CHODÍ A TAKÉ MÁTE PŘEHLED O VLASTNÍ AKTUÁLNÍ KAPACITĚ.

ZKUSTE SI NA TOMTO LISTU POSKLÁDAT, JAK BY TO PŘÍŠTĚ MOHLO JÍT O NĚCO SNÁZ

1. JAK SE DO TOHO CHCI PUSTIT?



Mít orientační plán a nechat ho chvíli uzrát



Rozdělit si změnu na jasné dílčí kroky



Udělat jeden zřetelný první krok



„Vlínout“ do toho a chytit tempo

2. JAK TO DOSTANU DO BĚŽNÉHO ŽIVOTA?



Připojím to k něčemu, co už pravidelně dělám



Vyhradím si na to konkrétní čas



Navážu to na určitou situaci, ve které to potřebuji



Nechám si volnost a využiju chvíle, kdy se to hodí

3. POTŘEBUJU PEVNOU OSNOVU, NEBO MI STAČÍ SMĚR?



Stačí mi vědět, kam mířím



Pomůže mi několik orientačních bodů



Potřebuji rámcovou osnovu a prostor dělat věci po mém



Vyhovuje mi pevná osnova a jasný postup krok za krokem

4. JAKÉ TEMPO MI POMŮŽE VYDRŽET?



Raději trochu, ale pravidelně



Potřebuji střídat aktivní práci a čas, kdy věci nechávám usadit



Vyhovují mi kratší intenzivnější úseky



Potřebuji tempo průběžně přizpůsobovat tomu, kolik mám právě kapacity

5. CO MI POMŮŽE DRŽET POZORNOST NA ZMĚNĚ?



Mám disciplínu a dokážu si pozornost držet sama



Pomůžou mi připomínky a dílčí kontrolní body



Pomůže mi podpora někoho druhého



Pomůže mi skupinová cesta, sdílení a pocit „nejsem v tom sama“

6. CO UDĚLÁM, KDYŽ Z PROCESU ZMĚNY VYPADNU?



Zvládnou navázat tam, kde jsem před časem skončila



Rozdělím si další postup do menších kroků



Přepracuji plán podle aktuální situace



Zastavím se, znovu se zorientuji a začnu od začátku

CO MI Z MOJÍ MAPY VYCHÁZÍ?

POLOŽTE SI PŘED SEBE PŘEDCHOZÍ LISTY A ZAMĚŘTE SE NA NĚ JAKO NA JEDEN CELEK

Co je pro mě při pohledu na všechny tři listy nejzřetelnější / nejprekvapivější?

Co chci při příští změně udělat jinak než obvykle?

Co budu potřebovat, aby se mi to podařilo přenést do běžného života?

Na co si chci dát pozor?

MOJE "AHA" OHLEDNĚ PŘÍŠTÍCH ZMĚN / MŮJ PŘÍŠTÍ DOBRÝ KROK KE ZMĚNĚ

TADY se
prokliknete na
záznam webináře,
tisk čistých
pracovních listů
a další možnosti

