KOLIBER BIZNESU

Agenda

co nas dziś czeka?

1. Moja **wewnętrzna motywacja**.
2. Głębokie poczucie **sensu pomagania**.
3. Wartości, jakie niesie za sobą **wolontariat**.
4. Moje własne **zasoby**, jak mówić o sobie dobrze, fundament różnorodności.

JA

ZESPÓŁ

MY

Ufam ludziom, widzę ich potencjał i wierzę w ich dobroć.
Pozwala mi to być nie tylko trenerem - jestem partnerem w spotkaniu z uczestnikami warsztatów. **Zawsze**.

Ewa Załupska

Trener, Konsultant biznesu,
Praktyk Lumina Learning

Szkolenia | Coaching | Konsulting

691 820 567 | www.neuronydoroboty.pl

100% GOTOWOŚĆ

SARENKA

WPŁYW

HUMOR

ZAKŁÓCENIA

PARKING

PRZERWA

BRAWA

KONTRAKT

Jazda na rowerze.

PO CO TO ROBIĘ?

1

2

3

Czarne chmury.

KIEDY CZAS
NIE LECZY RAN

KIEDY SYTUACJE
NAS PRZYTŁACZAJĄ

KIEDY ŻYCIE
NAS NIE CIESZY

KONTYNUUM MOTYWACJI

AMOTYWACJA

MOTYWACJA ZEWNĘTRZNA

MOTYWACJA WEWNĘTRZNA

Co wpływa na naszą prawdziwą **motywację wewnętrzną**?

MOTYWACJA WEWNĘTRZNA

- bez nagród,
- dla przyjemności,
- chęć poznania czegoś nowego,
- poszerzanie wiedzy,
- rozwijanie potencjału.

3 NICI POTRZEB PSYCHOLOGICZNYCH

AUTO-NOMII

KOMPE-TENCJI

RELACJI

Motywacja wg Gagne, Deci, 2005

JAK DBAĆ O MOJĄ MOTYWACJĘ WEWNĘTRZNĄ?

- zdrowie
- relacje
- praca
- finanse
- ?

STWÓRZMY PRZEPIS

Poznajmy narzędzia

PRZYPOMNIJ SOBIE KIM JESTEŚ.

LISTA MYŚLI ZARADCZYCH

- Co sobie powtarzasz?
- Tolerowanie dyskomfortu psychicznego.
- Dodawanie siły i motywacji potrzebnej w celu przetrwania trudnych doświadczeń.

LISTA MYŚLI ZARADCZYCH

- ___ „Ta sytuacja nie będzie trwać wiecznie.”
- ___ „Przechodziłem/łam już wiele innych bolesnych doświadczeń i jakoś przeżyłem/łam.”
- ___ „To też minie.”
- ___ „Moje uczucia sprawiają, że czuję się teraz niekomfortowo, ale mogę je zaakceptować.”
- ___ „Mogę odczuwać niepokój, a mimo to radzić sobie z sytuacją.”
- ___ „Jestem na tyle silna, że poradzę sobie z tym, co mi się właśnie przydarzyło.”
- ___ „To okazja, abym się nauczyła, jak sobie radzić z lękami.”
- ___ „Przetrwam sytuację i nie pozwolę, by mnie przygniotła.”
- ___ „Poświęcę teraz tyle czasu, ile trzeba, aby przestać się zamartwiać i odprężyć się.”
- ___ „Przeżyłem/łam już inne podobne sytuacje; tę też przetrwam.”
- ___ „Mój niepokój/lęk/smutek mnie nie zabije; po prostu nie czuję się teraz dobrze.”
- ___ „To tylko uczucia. W końcu przeminą.”
- ___ „Nie ma nic złego w tym, że czasem odczuwam smutek/niepokój/lęk.”
- ___ „Moje myśli mnie nie kontrolują. To ja mam nad nimi władzę.”
- ___ „Mogę pomyśleć o innych rzeczach, jeśli zechcę.”
- ___ „Nie grozi mi teraz żadne niebezpieczeństwo.”
- ___ „I co z tego?”
- ___ „Ta sytuacja jest do bani, ale to tylko chwilowe.”
- ___ „Mogę poprosić o pomoc.”
- ___ Inne pomysły:

STWIERDZENIA AUTOAFIRMACYJNE

- Przypomnienie sobie o dobrych cechach.
- Dodanie sobie siły i wytrwałości, gdy tego potrzebujesz.

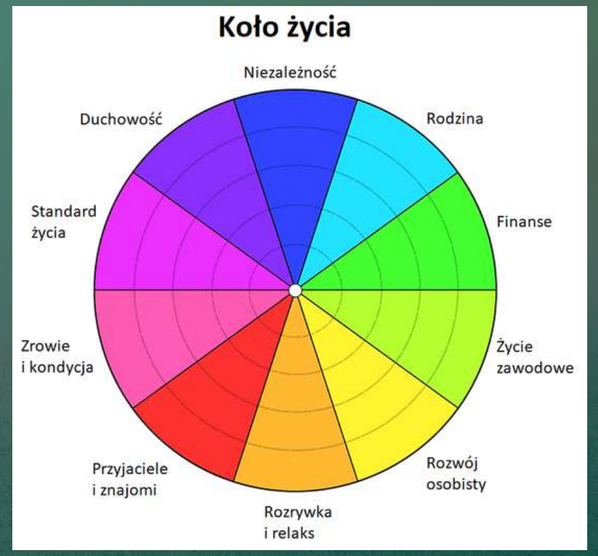
STWIERDZENIA AUTOAFIRMACYJNE

- ___ „Jestem dobrym człowiekiem.”
- ___ „Troszczę się o siebie i innych.”
- ___ „Akceptuję siebie taką, jaka jestem.”
- ___ „Kocham siebie."
- ___ „Jestem dobrym człowiekiem. Nikt nie jest idealny.”
- ___ „W pełni akceptuję zarówno swoje silne, jak i słabe strony.”
- ___ „Dzisiaj biorę odpowiedzialność za wszystko, co robię i mówię.”
- ___ „Z dnia na dzień staję się lepsza.”
- ___ „Jestem wrażliwą osobą, która inaczej doświadcza świata.”
- ___ „Jestem wrażliwą osobą z bogatym doświadczeniem emocjonalnym.”
- ___ „Każdego dnia staram się postępować jak najlepiej.”
- ___ „Mam dobre intencje."
- ___ „Choć czasem o tym zapominam, jestem dobrą osobą.”
- ___ „Chociaż przydarzyły mi się złe rzeczy, nie przestałem być dobrą osobą.”
- ___ „Jestem tu po coś.”
- ___ „Przeżywam to po coś."
- ___ „Moje życie ma cel, choć nie zawsze go widzę.”
- ___ „Szczerze akceptuję siebie.”
- ___ Inne pomysły:

KOŁO ŻYCIA

KOŁO ŻYCIA

- W jakiej jesteś kondycji?
- Obszary od 1 do N.
- Twój poziom satysfakcji, zadowolenia DZISIAJ.



PYTANIA DO CIEBIE

- Co widzisz, gdy patrzysz na swoje Koło Życia?
- Jakie uczucia Ci towarzyszą?
- Co je powoduje?
- Które z części wpływają najbardziej na siebie?
- Która z części najbardziej wpływa na inne?
- Jak się z tym masz?
- W których obszarach chcesz zwiększyć poziom swojego dobrostanu?
- Które z nich są dla Ciebie priorytetem?
- W wybranej sferze do zmiany, jak sytuacja wygląda obecnie?
- Z czego jesteś zadowolony/zadowolona?
- Co jest dla Ciebie ważne w tej sferze?
- Jak chcesz, żeby ta sfera wyglądała?
- Co zmieni się w Twoim życiu, gdy zwiększy się poziom zadowolenia w wybranej dziedzinie?
- Jak to wpłynie na inne sfery Twojego życia?
- Co może sprawić, że poprawi się Twój poziom zadowolenia w wybranej dziedzinie?
- Jakie trzy rzeczy możesz zrobić w celu podniesienia swojego dobrostanu w wybranym obszarze?

IDEALNA PLANETA

- Wyobraź sobie Twój dzień, który spełnia najbardziej dobrostanowe warunki dla Ciebie.

- Opisz ten dzień w detalach.
- Uśmiechaj się opisując. Rób to z lekkością, nie nostalagią.

- Niech to nie będzie moment wakacji, tylko wybrany fragment życia z codzienności.

PUDEŁKO MOCY

- Opracujmy, co może być w takim pudełku, aby można go było stworzyć samodzielnie dla siebie oraz aby miało moc dodawania dobrej mocy jego właścicielowi.

- Zacznij teraz tworzyć takie pudełko dla siebie.
- Niech ma znamiona Twojego osobistego schronienia.

1. CO POSZŁO DOBRZE?
2. WDZIĘCZNOŚĆ

- Miesiąc | Tydzień
- Praca | Dom

AKT ŻYCZLIWOŚCI

- Drobne akty życzliwości w działaniu.
- Jakie drobne akty mogę zrobić/zaplanować?

LIST WDZIĘCZNOŚCI

- Wybierz jedną ważną osobę.
- Napisz to, czego w pełni nie wyraziłaś dotąd. Co ta osoba wniosła do Twojego życia, jaką pozytywną zmianę, za co jesteś wdzięczna.
- Postaraj się zmieścić na jednej stronie.

MEDYTACJA UWAŻNOŚCI

- Spokojne miejsce.
- Komfortowa pozycja.
- Zobacz, jak oddychasz.
- Bądź życzliwa(y) w stosunku do napływających myśli. Rozpoznawaj je.

RUCH I PRZESTRZEŃ

- Czasami wszystko się zmienia, kiedy zmienisz miejsce.
- Kiedy Twoje myśli mogą płynąć na wietrze i jesteś obecny w "teraz".
- Bardzo wolny spacer z podniesioną głową.

CZYTANIE

- Czytanie obniża poziom stresu (niektóre badania pokazują aż 68%).
- Wystarczy 6 minut czytania dziennie.
- Rodzaj lektury ma znaczenie. Poczytamy?

"THE TOP FIVE REGRETS OF THE DYING"

Bronnie Ware

Czego umierający najbardziej żałowali?

1. Nie zrealizowali większości swoich marzeń.
2. Pracowali za dużo (za mało czasu z rodziną).
3. Nie okazywali uczuć.
4. Nie poświęcali czasu przyjaciołom.
5. Nie pozwolili sobie na bycie szczęśliwym - seria własnych wyborów.

Do bycia szczęśliwym jeszcze wrócimy.

SENS

Co ma sens?

“Pomiędzy bodźcem i reakcją jest **przestrzeń**.

W tej przestrzeni jest możliwość **wyboru** naszej odpowiedzi.

Od tej odpowiedzi zależy nasz **rozwój i nasza wolność**.

– Viktor E. Frankl

Jaki **sens**
ma Twoje życie?

Kiedy czujesz, że
Twoja codzienność
naprawdę wiele dla
Ciebie znaczy?

Bądź aktywny

Porzuć rutynę

Zrób coś dla innych

Ciesz się chwilą

Nie rób nic

Sonya Lyubomirsky

40% MOJEGO SZĘŚCIA TO ŚWIADOME ZACHOWANIA.

WOLONTARIAT

Nie chodzi o skalę.
Czasami chodzi o jedno życie.
Każde życie.

MOC nie SIŁA.

PRZYPOMNIJ SOBIE
KIM JESTEŚ.

MASZ WIELE MOCY
DO ZAOFEROWANIA.

Ewa Załupska

Trener, Konsultant biznesu,
Praktyk Lumina Learning

Szkolenia | Coaching | Konsulting

691 820 567 | www.neuronydoroboty.pl

To jak człowiek myśli w sercu, taki jest.
Patrząc w lustro, niech Twoje serce podpowie Ci wszystkie myśli, które Ciebie wspierają.

Dziękuję i do zobaczenia!