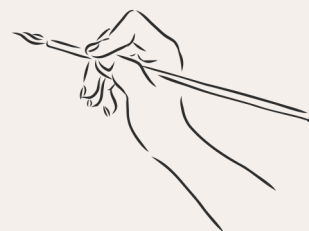


WYOBRAŹ SOBIE, ZAPRAGNIJ, SPEŁNIAJ

KURS:



Bilans Potencjału™

od czego zacząć i jak go wyzwolić, abyś była
spełniona w życiu osobistym i zawodowym

Workbook

Wersja demo pełnego 4 tygodniowego procesu
rekonstrukcji obrazu siebie i swoich możliwości.

Autor: Małgorzata Perlińska Sztuka
Kariery na zaproszenie dla
SKŁODO.pl

SKŁODO

feel better, teach better





Wyzwól swój
POTENCJAŁ i
działaj z pełnią
MOCY!

"Nigdy nie osiągniesz więcej, niż to wynika z Twojego
postrzegania samego siebie"



Malgorzata Perlińska

SZTUKA KARIERY





Witaj!

Zapraszam Ciebie w podróż do pogłębienia samoświadomości swojego potencjału i pokonania wewnętrznych ograniczeń, które blokują przepływ Twoich możliwości.

Zasyp przepaść pomiędzy tym, co sądzisz na swój temat i jak postrzegasz siebie, a tym kim na prawdę jesteś.

Odnajdź drogę do siebie i spełniaj się w tym, co robisz.

Drzemią w Tobie wielkie talenty. Wyzwól je wreszcie i **działaj z pełnią mocy!**

Zapraszam
Małgorzata Perlińska SZTUKA KARIERY





Zapytaj się siebie

1

Czy myślę o sobie najczęściej w superlatywach, bez krytykowania siebie?

2

Czy mam odwagę do podejmowania wyzwań i zmian, które już dawno rozważam?

3

Czy działam w zgodzie ze sobą, z radością i lekkością, w poczuciu pełni swojej mocy i spełnienia?

Jeśli na któreś z tych pytań odpowiedziałeś przecząco, to znaczy że prawdopodobnie Twój potencjał tłumią

WEWNĘTRZNI KRYTYCY

Autor: Małgorzata Perlińska SZTUKAKARIERY.pl



Każdy moment jest okazją,
aby zmienić swoją
perspektywę postrzegania
siebie
i swoich możliwości



Malgorzata Perlińska
SZTUKA KARIERY



Jak przebiega kurs i czemu służy?

Kurs oparłam o moją autorską
Formułę Spełnienia **INDYGO™**

której podstawą są 3 filary:

1

MARZENIA I WIZJA

IN - Search **IN**side Yourself

Poszukaj w sobie

Program
KSIĘGA ŻYCIA™

2

POTENCJAŁ I TOŻSAMOŚĆ

DY - **D**esign **Y**ourself

Zaprojektuj siebie

Program
BILANS POTENCJAŁU™

3

STRATEGIA I DZIAŁANIE

GO - **G**O on Your way!

Wyrusz w swoją drogę!

Program
DROGA PRZEMIANY™

Autor: Małgorzata Perlińska SZTUKAKARIERY.pl

SKLODO®



Pełny proces Formuły Spełnienia **INDYGO™**

czyli przejście przez wszystkie 3 filary:

1. Program KSIĘGA ŻYCIA™
2. Program BILANS POTENCJAŁU™
3. Program DROGA PRZEMIANY™

prorowadzi do odkrycia swojej ŻYCIOWEJ MISJI,
czyli Twojego SENSU ISTNIENIA i uwierzenia w swój GENIUSZ.

Wszystko to po to, abyś nadała swojemu życiu właściwy KIERUNEK
i skutecznie realizowała swoje CELE w poczuciu SZCZĘŚCIA I SPEŁNIENIA.

Niniejsze opracowanie zawiera elementy każdego z 3 powyższych filarów
i jest skróconą wersją 4 tygodniowego programu: **BILANS POTENCJAŁU™**
(FILAR 2: POTENCJAŁ i TOŻSAMOŚĆ - **Design Yourself** - Zaprojektuj siebie)

Kładzie szczególny nacisk na zbudowanie świadomości swoich atutów i zasobów oraz
możliwości i w praktyczny sposób, krok po kroku pokazuje, **jak pracować ze samym sobą,**
aby wyzwolić i wykorzystać swój wrodzony potencjał, działając
z pełnią mocy.

Autor: Małgorzata Perlińska SZTUKAKARIERY.pl



Dla kogo został stworzony ten kurs?

Niniejszy kurs został stworzony **z myślą o kobietach - nauczycielkach, edukatorkach, doradczyniach zawodowych**, które oprócz wartości wiedzy o świecie zewnętrznym, doceniają również wartość samorozwoju i wiedzy na temat samego siebie.

Jeśli:

- chcesz nauczyć się, jak krok po kroku bilansować i wyzwalać swój potencjał
- posiadasz umiejętność kierowania się własną intuicją
- rozwinąć świadomość swoich naturalnych talentów i kompetencji
- zbudować pozytywny obraz siebie i swoich możliwości
- nabrać pewności siebie i wiary w swoją skuteczność
- wzmocnić siebie i konstruować swoje życie w zgodzie ze sobą
- jesteś otwarta na niestandardowe metody pracy
- w życiu i w pracy kierujesz się zasadą “najpierw zacznij od siebie”
- potrafisz aktywnie uczestniczyć w tego typu kursach, praktykując ćwiczenia na sobie
- chcesz poznać **nowoczesne metody poradnictwa kariery w nurcie *Life Design*** i to nie tylko w teorii -

ten kurs jest właśnie dla Ciebie!

Autor: Małgorzata Perlińska SZTUKAKARIERY.pl



Co zawiera ten workbook i jak z nim pracować?

Niniejszy workbook zawiera 17 skutecznych ćwiczeń, które są kompleksową częścią video lekcji, nagranych na potrzeby kursu **BILANS POTENCJAŁU™**.

Cały niniejszy kurs prowadzi Cię przez 10 kroków (10 modułów) bilansowania i wyzwiania swojego potencjału.

Wydrukuj ćwiczenia i pracuj z nimi sukcesywnie podczas odsłuchiwania kursu, zatrzymując video we wskazanym momencie i przechodząc do kolejnego ćwiczenia zawartego w niniejszym workbooku. **Tylko wtedy osiągniesz pożądane i spektakularne efekty.**

Na każdy moduł przypada 1-4 ćwiczenia, ponumerowane według kolejności.

Znajdź spokojne miejsce i czas tylko dla siebie. Na każde ćwiczenie potrzebujesz około 8-20 minut. Każda video lekcja trwa z reguły 10 minut.

Możesz przeznaczyć na przerobienie całego kursu i wszystkich ćwiczeń od razu 2 x po 2,5 h lub podzielić go na codzienne 30 minutowe sesje (10 sesji x 30 minut). W ten sposób na spokojnie przejdziesz **dwutygodniowy proces przemiany obrazu siebie i wyzwiania swojego potencjału.**

Same lekcje video (bez wykonywania ćwiczeń) mieszczą się łącznie w czasie niecałych 2 h, ale zdecydowanie polecam Tobie przejść przez wszystkie ćwiczenia, aby cieszyć się wymiernymi efektami tego wyjątkowego procesu i wyzwolić swój wrodzony potencjał.

Możesz przejść ten kurs w tym momencie samodzielnie, **a jeśli chcesz przejść przez prawdziwie głęboki proces wewnętrznej przemiany i odzyskać swoją moc** przy moim osobistym wsparciu, osiągając jeszcze lepsze efekty - zapraszam do kontaktu:): sztukakariery@gmail.com

Autor: Małgorzata Perlińska SZTUKAKARIERY.pl



Kto będzie Twoją przewodniczką?

Certyfikowana projektantka kariery.
Trenerka myślenia krytycznego,
socjoterapeutka, szkoleniowiec.
Jest znana w Internecie pod marką
SZTUKA KARIERY.

Bilansuje i wyzwala kobiece potencjały.

Uczy doradców zawodowych i coachów kariery, jak wspierać profesjonalnie w nurcie **Life Design** i budować własną dochodową niezależną markę.

Twórczyni **Formuły Spełnienia INDYGO™** i programu **Master Class Doradcy Kariery™** oraz e-booka: „**Zostań Twórcą swojego Życia**”.

Finalistka i ambasadorka projektów:

Top Women w e-biznesie, Kobiety Krakowa,
Kobieta e-biznesu, Edukacyjne Petardy.

Uwielbia pracę z metaforą.

Przeprowadziła ponad 10 000 godzin sesji indywidualnych, szkoleń i warsztatów n/t kompetencji miękkich, poszukiwania sensu życia, mapowania potencjału, pracy z wewnętrznym krytykiem i konstruowania szczęśliwej kariery.

Licencjonowana specjalistka badania „**DNA Osobowości**”.

Autorka programu: **Bilans Potencjału™**.

Prywatnie żona, mama trójki kochanych dzieci, pasjonatka książek, gór, uwielbia avocado i humus pod każdą postacią.

Małgorzata Perlińska

Gotowa? ZACZYNAMY!

Autor: Małgorzata Perlińska SZTUKAKARIERY.pl

MP
Małgorzata Perlińska
SZTUKA KARIERY

feel better
SKLODO
teach better

Ćwiczenia budujące samoświadomość i wyzwalające potencjał

MP

Malgorzata Perleńska
SZTUKA KARIERY

Wizja

Stwórz idealną wizję swojego życia i kariery
- aktywuj swój potencjał!

Zamknij oczy i wyobraź sobie swoje życie za 5 lat.

Jaka jest.... (tu wpisz swoje Imię) w (wpisz datę).roku? Czym się zajmuje?
Co lubi? Jak wygląda? Jak spędza wolny czas? Kim się otacza? Kto ją wspiera?
Jak się czuje? Co się zmieniło? Jak wygląda jej praca? Jakie wartości są
najistotniejsze w jej życiu? Czego się nauczyła?

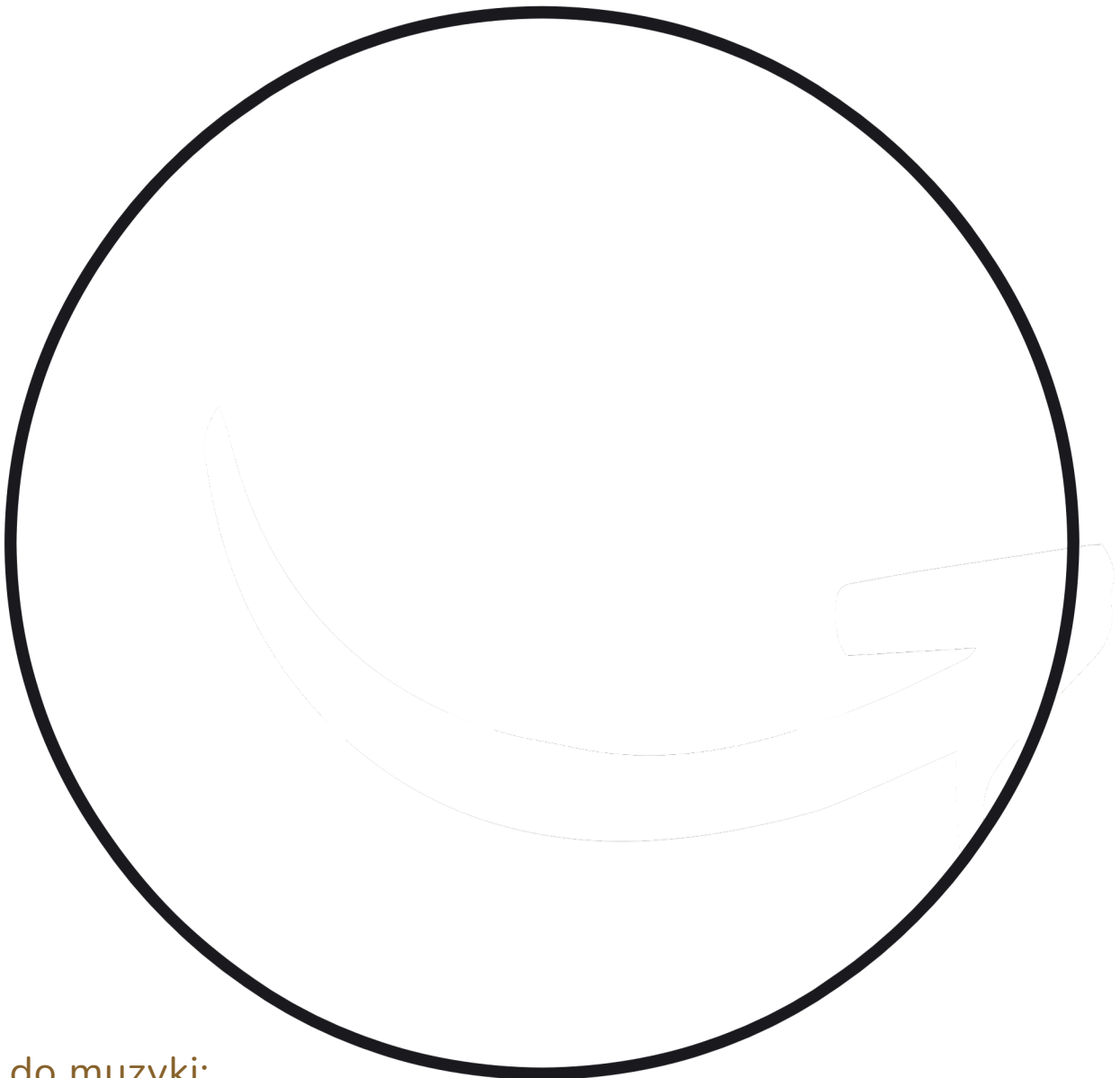
Następnie po około 10 minutach wyobrażeń, przenieś je na poniższy okrąg,
który “jest” Twoim światem w przyszłości (następna strona).
Używaj symboli, rysunków, obrazów, kredek.

Aby jeszcze głębiej wejść w ćwiczenie, wybierz obrazy z kolejnej strony pod
okręgiem (załącznik do ćwiczenia nr 1), te które najbardziej przedstawiają
Twoją wizję, wytnij je i wklej w okrąg.

Wizja

Stwórz idealną wizję swojego życia i kariery - aktywuj swój potencjał!

MIEJSCE NA TWOJĄ WIZJĘ PRZYSZŁOŚCI



Link do muzyki:

https://www.youtube.com/live/MJlyOtrW7Z4?si=kl-_0VGL3_HkiJAe

Autor: Małgorzata Perlińska SZTUKAKARIERY.pl

Stwórz idealną wizję swojego życia i karier i aktywuj swój potencjał!



NP

Maryzanta Perlinghan
SZTUKA KARIERY

Wizja

Zadaj sobie odpowiednie pytania i sprawdź,
“Czy drabina, po której się wspinasz, oparta jest
o właściwą ścianę?”.

“Jeśli Twoją wartością jest rodzina, dlaczego zapominasz o trosce o jej przywódcę, czyli siebie?
Jeśli Twoim priorytetem jest relacja z dziećmi, skąd taki pomysł, żeby starać
się zaspakajać wszystkie oczekiwania otoczenia, czasem zupełnie obcych ludzi?
Jeśli uwielbiasz spędzać czas aktywnie i realizować swoje pasje, jak to się dzieje,
że większość swojego wolnego czasu poświęcasz na obowiązki?”

**W spełnionym życiu pomaga zadawanie sobie pytań - odpowiedz sobie
szczerze pisemnie na poniższe pytania:**

1. Czy jestem teraz szczęśliwa? Jeśli nie, to dlaczego?
2. Co mogę zrobić, żeby poczuć się lepiej?
3. Co jest dla mnie najważniejsze? Rodzina? Kariera? Zdrowie? Opinia otoczenia?
4. Czy moja sytuacja zawodowa daje mi satysfakcję? Czy dobrze się z nią czuję?
5. Czy mój plan dnia mi odpowiada? Czy mam czas na to, co jest dla mnie ważne?
6. Czy “w miejscu”, w którym obecnie jestem:
 - realizuję swoje wartości
 - rozwijam swoje kompetencje
 - spełniam swoje marzenia
 - jestem doceniana
 - odpowiednio zarabiam
 - czerpię radość, z tego co robię
 - realizuję swoją wizję
7. Czy cele i wyzwanie, jakich się podejmuję są “moje” czy ulegam presji otoczenia, opinii, schematów, stereotypów?

Wizja

Sprawdź, czy drabina, po której się wspinasz, oparta jest o właściwą ścianę.

MIEJSCE NA TWOJE ODPOWIEDZI:

Wizja

Odkryj swoje “DLACZEGO?” - odpowiedz na poniższe pytania:

01

MOTYWY

Czym się kierujesz, dlaczego chcesz mieć takie, a inne życie?

02

WARTOŚCI

Co jest dla Ciebie najważniejsze w Twojej wizji życia?

03

PRAGNIENIA

Czego tak naprawdę chcesz, czego w głębi pragniesz?

Wizja

Wróć do 1go ćwiczenia i przeanalizuj swoją przestrzeń życiową w przyszłości. Sprawdź, którym rodzajem motywacji się kierowałaś tworząc swoją wizję?

MOTYWACJA ZEWNĘTRZNA -

Motywacja zewnętrzna opiera się na wyróżnieniu dziecka/ucznia/pracownika: nagrodami pieniężnymi, materialnymi, pochwałami. Motywacją zewnętrzną mogą być również kary: upomnienie, postępowanie dyscyplinarne. Na motywację zewnętrzną składa się osobowość nauczyciela (w szkole), pracodawcy (w pracy) czy rodzica (w domu). Przykładem motywacji zewnętrznej jest nauka ucznia do sprawdzianu, spowodowana chęcią otrzymania zgody na wyjście do kina czy podejmowanie pracy wyłącznie dla korzyści materialnych.

MOTYWACJA WEWNĘTRZNA -

Na motywację wewnętrzną składają się: postawa, wiedza, umiejętności, zainteresowania, sukcesy, nawyki. Ten rodzaj motywacji opiera się na samoczynnych bodźcach, które wpływają na myślenie i zachowanie człowieka. Do takich bodźców zaliczają się: odpowiedzialność, chęć rozwoju, poczucie sensu. Osoba, która motywuje się wewnętrznym, czerpie radość z samego faktu wykonania określonej czynności i nie wykonuje jej tylko dlatego, że na przykład ktoś jej karze to robić. Przykładem motywacji wewnętrznej jest nauka w celu poszerzenia wiedzy czy podjęcie wolontariatu ze względu na satysfakcję czerpaną z pomagania innym.

Serce

Poznaj i zastosuj 3 sposoby, aby usłyszeć głos swego serca

1. INTUICJA JAKO NAGLE POJAWIAJĄCE SIĘ PRZECZUCIE

Przecucie, że coś jest w porządku

Odczucia: spokój w sercu, jasność, czujesz się wzbogacony i odżywiony, pewny siebie i szczęśliwy nawet wtedy, gdy decyzja nie wydaje się racjonalna.

Ćwiczenie: przywołaj pozytywne doświadczenie z przeszłości, gdy czułeś, że to, co robisz ma sens lub kiedy zdałeś sobie sprawę, że podążasz właściwą drogą. Jakie uczucia Ci wtedy towarzyszyły; jakie reakcje pojawiały się w ciele?

Przecucie, że coś jest nie tak

Przecucie może się nasilić, gdy grozi Ci niebezpieczeństwo – czujesz wtedy dziwny niepokój, ale racjonalnie nie potrafisz wytłumaczyć dlaczego. Robi się gorąco, gdy doświadczasz nieustającego zagrożenia. Tkwisz w pracy, w której ślęczysz do nocy lub w toksycznym związku, który wysysa z Ciebie energię. Wtedy Twoja intuicja zechce przemówić silniejszym głosem i na każdym kroku zacznie dawać znaki, że czas na zmiany.

UWAGA: Odróżnij intuicję od lęku czy strachu płynącego z rozumu - często rozum potrafi nas oszukać i odwieść od dobrych dla nas decyzji.

2. WIADOMOŚĆ OD INTUICJI. BOLESNE ODCZUCIA Z CIAŁA

KROK 1 – SPRAWDŹ, JAK SIĘ CZUJESZ

Przywołaj sytuację, która budzi twój dyskomfort w obecnym życiu zawodowym lub prywatnym. Czy to wydarzenie wywołuje ucisk w klatce piersiowej, uczucie zapadania albo ból brzucha? Czy na widok konkretnej osoby Twoje ciało napina się jak struna?

KROK 2 – OBSERWUJ

Włącz uważność i samoobserwację. Pozwól, aby pojawiające się odczucia płynęły przez ciało. Na początku może to być trudne, ale gra jest warta świeczki. Nie ingeruj w to, co się pojawia. Po prostu bądź w tym. Gdy wyrobisz w sobie nawyk obserwatora, znacznie łatwiej będzie Ci zauważyć, co w danym momencie Twoje ciało do Ciebie mówi. Jak reagujesz na ból czy dyskomfort? Sprawdź, czy tłumisz nieprzyjemne doznania i szukasz ukojenia w farmakologii albo używkach.

Serce

Poznaj i zastosuj 3 sposoby, aby usłyszeć głos swego serca

3.INTUICJA PŁYNĄCA Z BRZUCHA I SERCA

Z badań wynika, że wiele osób czuje swoją intuicję w klatce piersiowej lub jelitach:

W klatce piersiowej znajduje się 40 000 neuronów i cała sieć neuroprzekaźników. Wysyła ona do umysłu znacznie więcej komunikatów niż z mózgu trafia do serca. Co więcej, serce może zignorować sygnały płynące z głowy i podjąć własną decyzję. Zwróć uwagę, czy kładziesz rękę na lewej piersi, gdy mówisz coś ważnego o sobie i swoich uczuciach. Często to instynktowny odruch, który łączy Cię z twoim centrum.

Jelitowy układ nerwowy człowieka (ENS) zawiera ponad 100 milionów neuronów, czyli więcej niż rdzeń kręgowy i obwodowy układ nerwowy, ale mniej niż mózg. W praktyce oznacza to, że nasz brzuch się z nami komunikuje. Przypomnij sobie silne uczucie w dole żołądka, gdy czujesz, że coś jest nie tak. Albo motyle w brzuchu, gdy czujesz, że jesteś na właściwej drodze. Tak, Twój brzuch mówi do Ciebie.

A teraz wykonaj kilka głębokich wdechów i wydechów, aby oczyścić umysł i dać sobie przestrzeń do słuchania swojego serca i brzucha.

Czy twoje serce bije szybciej czy wypełniło się spokojem?

Czy czujesz ucisk w żołądku czy przyjemne ciepło rozptywające się po całym brzuchu?

źródło: lekcjeswiatla.pl

Serce

Zadaj sobie pytania sięgające głębi serca

1. Co byś zrobiła, gdybyś się nie bała? 2. Co byś zrobiła, gdybyś miała stuprocentową pewność sukcesu?
3. Co byś zrobiła, gdybyś miała bardzo dużo pieniędzy? 4. Co byś zrobiła, gdybyś dowiedziała się, że zostało Ci tylko 6 miesięcy życia? 5. Czego byś się nauczyła, gdybyś mogła się nauczyć wszystkiego, co chcesz? 6. Co byś robiła całymi dniami, gdybyś nie musiała chodzić do pracy? 7. Co sprawiłoby, że przesłabyś po kładce szerokiej na 15 centymetrów, rozciągniętej pomiędzy dwoma wysokimi budynkami?
8. Gdybyś mogła przez godzinę porozmawiać z kimkolwiek, kto żył kiedyś lub żyje teraz, kto by to był?
9. Gdybyś mogła napisać książkę, o czym ona by była?
10. Gdybyś miała otworzyć fabrykę, co by produkowała?
11. Gdybyś stanęła twarzą twarz z Bogiem, o co byś Go zapytała?
12. Co byś chciała, żeby napisano o Tobie w encyklopedii?
13. Co byś chciała, żeby powiedzieli o Tobie bliscy w mowie na Twoim pogrzebie?

Serce

Zadaj sobie pytania sięgające głębi serca.

MIEJSCE NA TWOJE ODPOWIEDZI:

Serce

Wykonaj operację na otwartym sercu i sprawdź, co sprawia, że Twoje serce mocniej bije i prawdziwie żyje

Podziel swoje serce na części różnej wielkości, w zależności od intensywności uczucia, jakie żywisz do danej aktywności: możesz narysować większe serce na osobnej kartce A4 - wpisz czynności i zajęcia, które lubisz, pasje i zainteresowania, które uwielbiasz, kochasz, którym chętnie się oddajesz, kiedy tylko masz czas lub gdybyś go miała - przyznaj im odpowiednią część serca.



- Co mówi Ci Twoje serce?
- Co chcesz w nim zmienić?
- Jaką część wykroić?
- Jaką część powiększyć?
- Na co zrobić większą przestrzeń?
- Czym wypełnić?
- Co przeżyć?

Przemień teraz Twoje serce i wrysuj w nie wszystko to, co sprawia że naprawdę czujesz, że żyjesz. Przesuń granice, usuń zatory, zrób miejsce na oddech pełną piersią, spraw żeby zaczęło mocno bić. ŻYJ naprawdę!

Autor: Małgorzata Perlińska SZTUKAKARIERY.pl

Serce

Sprawdź, którym z głosów się kierujesz?

Co się kryje za Twoją decyzją?

GŁOS SERCA - nienachalny, daje Ci przytyły energii, radości lub poczucie spokoju, po prostu czujesz, że to “dobra droga”, cieszysz się na samą myśl, w ciele w pierwszym odruchu rozluźniasz się, czujesz ekscytację, ale niestety bardzo często szybko pojawia się....

GŁOS DORADZACZY - powoduje nieprzyjemne ukłucie w żołądku. Często bardzo chcesz coś zrobić w pierwszym odruchu, ale ten głos Cię powstrzymuje i wydaje się, że przedstawia racjonalne argumenty.

Przykłady:

- „Gdybym ja był na Twoim miejscu... zrobiłbym A, a nie B.”
- „Na Twoim stanowisku nie wypada.”
- „Trzymaj się tego, co już masz, co jest sprawdzone i pewne.”
- „To nie w Twoim stylu, nie pasuje do Ciebie.”
- „Kiedy byłem w Twoim wieku... zrobiłem C, a nie D.”
- „Jeśli to zrobisz stanie się X. Lepiej tego nie rób.”
- „Jeśli tego nie zrobisz stanie się Y. Lepiej to zrób.”
- „Lepiej to jeszcze przemyśl.”
- „Lepiej nie ryzykuj.”
- „Co Ty wyprawiasz ze swoim życiem?”
- „Dlaczego chcesz zrobić coś, co zrujnuje Twoją przyszłość i wizerunek?”
- „Przecież to nie dla Ciebie.”
- „Kompletnie nie rozumiem Twojej decyzji.”
- „Ja w życiu nie zrobiłbym tego, co Ty planujesz. Przecież to bez sensu.”
- „To nieopłacalne.”
- „To głupie.”
- „Poważni ludzie nie zajmują się takimi rzeczami.”
- „Ty jesteś stworzona do innych rzeczy.”
- „Pójście na studia humanistyczne jest głupotą. Humanisci są NIEPOTRZEBNI!
- Warto studiować ekonomię, albo iść na politechnikę.”

Serce

GŁOŚ PRZEKONAŃ - Jedną z największych blokad do tego, żeby żyć z większą ufnością, rozluźnieniem i akceptacją dla tego, co się wydarza - są bardzo często właśnie ograniczające przekonania. Powodują, że się spinamy, że kluczowe decyzje podejmujemy w pomieszeniu, w chaosie myślowo – emocjonalnym, który wygenerowało w nas właśnie konkretne przekonanie. Rozum nam podpowiada co innego, serce co innego. Przekonania płyną z rozumu - są naszym utartym schematem myślenia. Często sobie nie uświadamiamy, że nami sterują.

Przykłady:

„Ludzie z wykształceniem w zakresie nauk ścisłych są bardziej inteligentni, bardziej wartościowi...!”

„Życie jest pełne zagrożeń.”

„Praca nie może być pasją. Praca jest tylko po to, żeby zarabiać.”

„Kobiety lubią, kiedy mężczyzna jest duszą towarzystwa.”

„Mężczyźni lubią kobiety przebojowe, bycie nieśmiałą Ci nie sprzyja.”

„Lepiej uważaj na każdy swój krok. Jedna źle podjęta decyzja może zniszczyć całe Twoje życie.”

„Marketing i sprzedaż to nie dla mnie.”

„Lepiej się nie wychylać.”

„W życiu trzeba przeciskać się łokciami, żeby cokolwiek osiągnąć.”

„Życie w zgodzie z systemem to bezpieczeństwo i spokój.”

„Ludzie bogaci bogacą się na czyichś plecach.”

„Tylko etat się liczy.”

„Nie mogę sobie na to pozwolić.”

„Żeby to zrobić, muszę to najpierw poczuć.”

Inny przykład: „Praca w charakterze kucharza jest mało prestiżowa. Nieopłacalna”. Tymczasem Ty świetnie gotujesz, jest to Twoja pasja i mógłbyś być genialnym kucharzem. Również mógłbyś przy tym dobrze zarabiać. Ale Twoje przekonanie sprawia, że nie podejmiesz decyzji zgodnej z Twoją intuicją. Tego, co Ci w duszy gra. W zamian pracujesz w banku, mimo, że tego nie znosisz – „Ale to praca poważna. Dla dojrzałego, rozsądnego człowieka” – podpowiada Ci Twoje przekonanie. W ten sposób sam powodujesz, że Twój potencjał zamiast rosnąć, kurczy się.

Atraktory w miejscu pracy

Odkryj to, co obecnie Cię przyciąga i napędza
- określ swoje obecne atraktory w miejscu pracy

Poniżej (na następnej stronie) znajduje się 10 atraktorów w miejscu pracy.

Wytnij je, a następnie przejdź przez kolejne kroki, układając swoje atraktory w piramidę w podany poniżej sposób (wykonuj to ćwiczenie w miarę szybko, intuicyjnie, bez zbędnej analizy i nie zmieniaj kolejności wyborów - idź za pierwszym głosem):

1. Odłóż na bok cztery z atraktorów, które w porównaniu z innymi na ten moment nie są dla Ciebie aż tak ważne - znajdą się one na dole Twojej piramidy.
2. Następnie odsuń trzy kolejne, mniej ważne od pozostałych, które zostały Ci na stole/ "na ręce" - to jest drugi poziom Twojej piramidy.
3. Teraz zostały Ci już tylko trzy najbardziej dla Ciebie ważne na ten moment potrzeby w pracy - wybierz dwie z nich, które są mniej ważne od tej jednej, która znajdzie się na szczycie Twojej piramidy.
 - Który atraktor uplasował się u Ciebie na ten moment najwyżej (na szczycie piramidy)?
 - Na czym Ci najbardziej zależy w miejscu pracy?
 - Czego Ci dzisiaj najbardziej brakuje w obecnej pracy, a co jest dla Ciebie bardzo ważne?
 - Jak możesz to zdobyć?

Zrób to koniecznie, bo inaczej Twoje radość i satysfakcja z pracy będzie ulegać ciągłemu obniżaniu.

Atraktory w miejscu pracy

Bezpieczeństwo –

obejmuje bezpieczeństwo finansowe i fizyczne, jak i stabilną pozycję. Istotne są tu parametry tj. wynagrodzenie, dodatkowe świadczenia (np. opieka medyczna) czy stała praca.

Lokalizacja

– odnosi się do fizycznego środowiska pracy, jego położenia, odległości od ważnych obiektów, komfortu i estetyki.

Relacje

– dotyczą satysfakcjonujących i wspierających stosunków interpersonalnych w miejscu pracy (ze współpracownikami, przełożonymi czy klientami)

Uznanie

– czynnik związany z poczuciem, że wykonywana praca ma znaczenie, jest doceniana przez innych poprzez m.in. pochwały, podwyżki, dyplomy, awanse czy poczucie satysfakcji

Poczucie misji

– percepcja pracy jako ważnej, etycznej i służącej zmianie świata/ lokalnej społeczności na lepsze; zaangażowanie w działalność pomocową

Stopień dopasowania do miejsca pracy

– oznacza spójność pracy z posiadanymi przez osobę umiejętnościami, zainteresowaniami i wartościami.

Elastyczność

– obejmuje równowagę na linii praca-życie osobiste (work-life balance) poprzez np. możliwość pracy zdalnej, dopasowanie grafiku, korzystanie ze spersonalizowanych świadczeń.

Uczenie się

– miejsce pracy wspierające rozwój zawodowy i osobisty, dostarczające ciągłych wyzwań, stymulujące i zachęcające do podnoszenia swoich kwalifikacji.

Odpowiedzialność

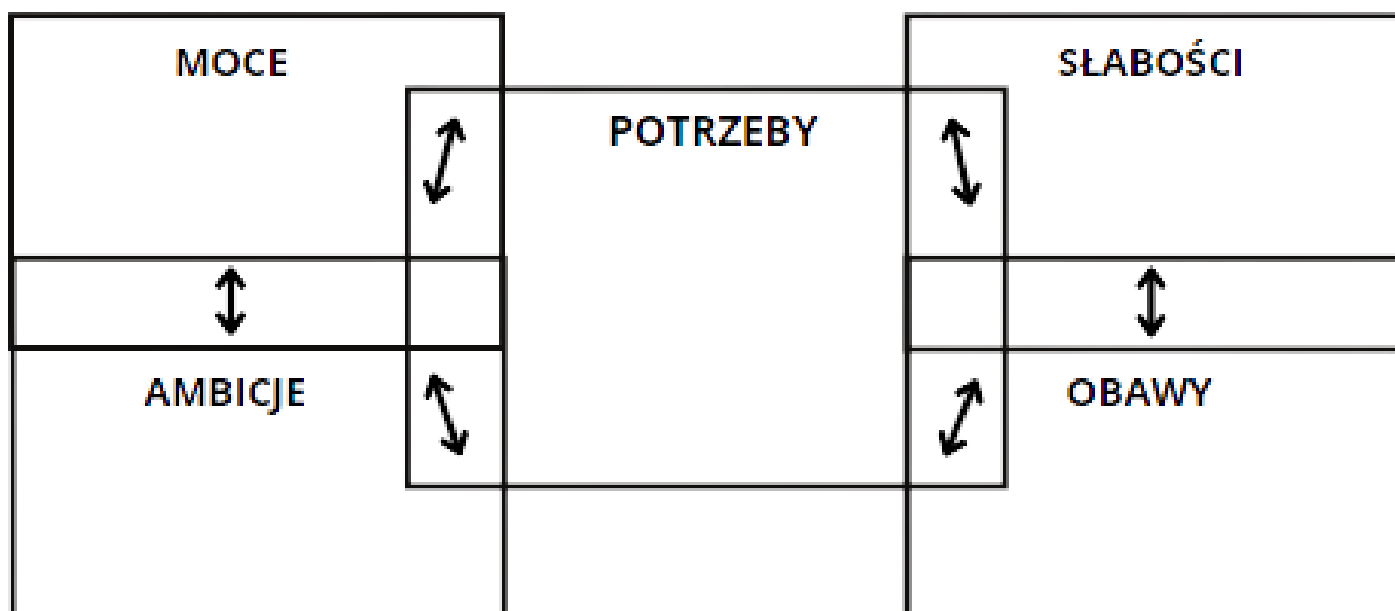
– związana z samodzielnym wykonywaniem zadań, kierowaniem innymi, autorytetem, autonomią i niezależnym podejmowaniem decyzji.

Innowacja

– miejsce zorientowane na działania nowatorskie, oryginalne, twórcze.

Diagrama autoanalizy

Przejdź przez ćwiczenie, wypełniając pola, zaczynając od górnego po lewej stronie (moce) i dalej idąc w prawo według wskazówek zegara?



Moce - co już mam i jaki to ma wpływ na moje życie i decyzje zawodowe...

Potrzeby - jakie mam i dlaczego są dla mnie ważne...

Słabości - co chcę doskonalić...

Obawy - na ile zamykają drogę do realizacji moich potrzeb....

Ambicje - co chcę osiągnąć i dlaczego...

Bilans zasobów

ANALIZA SWOT

Ustalając cele, upewnij się, że są one zgodne ze strukturą SWOT.
Skorzystaj z poniższych pytań, aby stworzyć swoje cele pomocne
w wyzwaniu potencjału.

Co robisz
dobrze, jakie są
Twoje zasoby
zewnętrzne
i wewnętrzne?



Nad czym
chcesz
popracować?



Jakie masz
możliwości,
co Ci
sprzyja, co
nowego
czeka na
Ciebie?



Jakie
napotykasz
przeszkody?



Bilans zasobów

ANALIZA SWOT

Wypełnij swój SWOT

	Pozytywne	Negatywne
Wewnętrzne	S	W
Zewnętrzne	O	T

Bilans zasobów

MODEL STAR

Przypomnij sobie sytuację, w której dzięki swoim działaniom, osiągnęłaś świetne rezultaty. Opisz jej przebieg w poniższym modelu.



Bilans zasobów

MODEL STAR

Wypełnij swój STAR

Mój autoportret

Stwórz swój autoportret - świadomie zaprojektuj swoje “JA w przyszłości”. Możesz dopisać inne kategorie.

	Taka jestem (bilans)	Taka chcę być i będę
Wartości		
Kształcenie		
Kwalifikacje		
Wiedza		
Kompetencje		
Zainteresowania		
Cechy		
Praca		

Mój autoportret

Weź kredki, flamastry i namaluj teraz swój AUTOPORTRET - taki, jaki Ci się podoba.

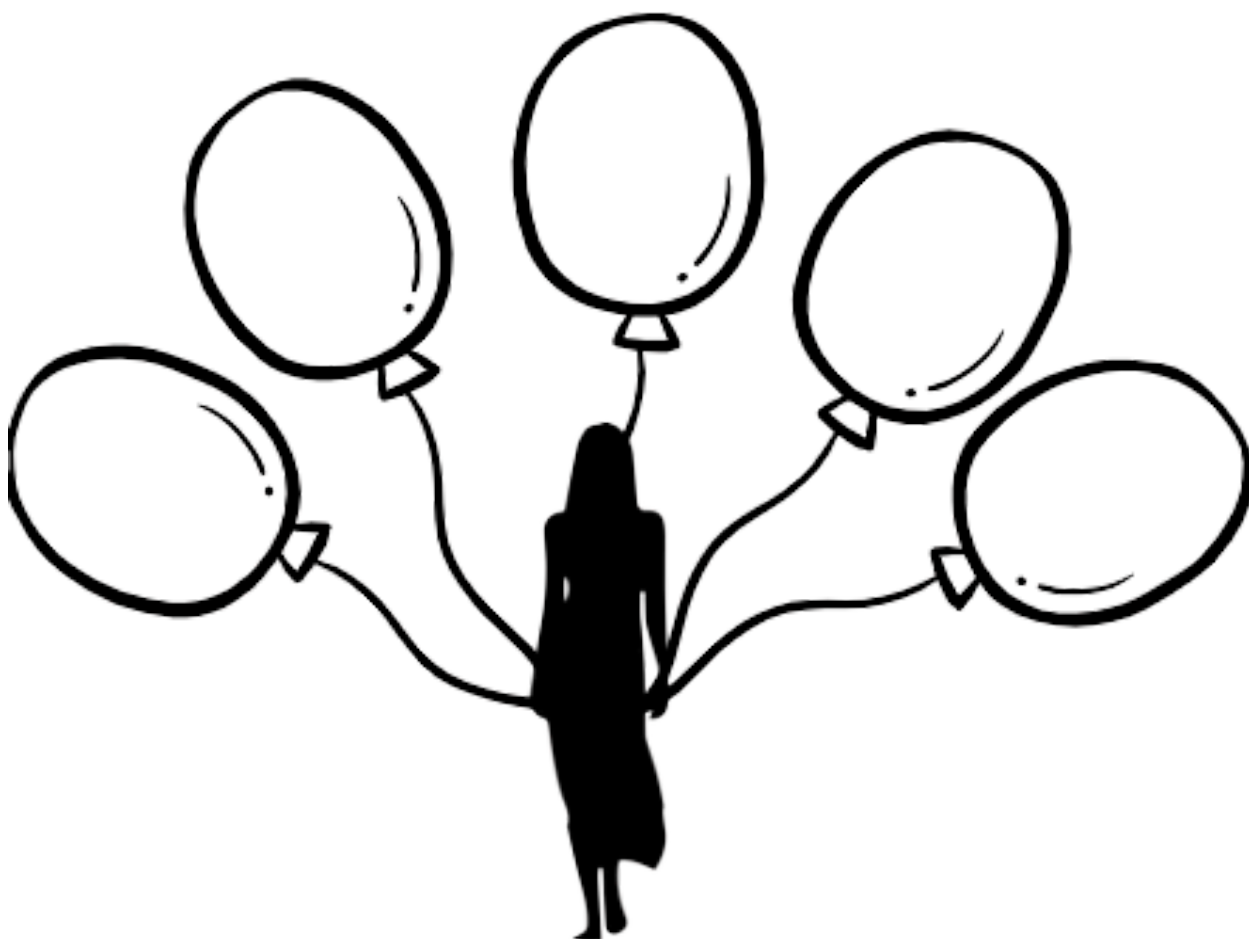
Zawrzyj w nim wszystko, co w sobie lubisz, co Cię zachwyca. Niech on odzwierciedla to, kim i jaka jesteś. Twórz go na nowo i uzupełniaj z czasem. Najlepiej użyj nowej kartki A4 lub narysuj go tutaj.

MIEJSCE NA TWÓJ AUTOPORTRET:

Bukiet możliwości

Wpisz w poszczególne balony wszystkie możliwe warianty Twojej przyszłości/opcje kariery.

Takie, jakie tylko przyjdą Ci do głowy, nawet te, które wydają Ci się abstrakcyjne, czy niemożliwe, ale marzysz o nich i/lub chciałabyś je zrealizować. Jeśli potrzebujesz - dorysuj balony. Nie ograniczaj się. Następnie do każdej z opcji zadaj sobie poniższe pytania.



Bukiet możliwości

Odpowiedz pisemnie na poniższe pytania

- Do jakiego stopnia możliwe jest tego osiągnięcie? Czego
- potrzebujesz żeby tam dotrzeć? Czego musisz się nauczyć lub co
- musisz poćwiczyć? Czy coś Ci w tym przeszkadza? Które z Twoich
- mocnych stron mogą Ci pomóc w osiągnięciu celu? Jak bardzo
- ważne jest to dla Ciebie? Jeśli wytrwasz, jaka będzie Twoja
- nagroda? Co musisz poświęcić podczas podróży tam?
-
-

Odpowiedzi koniecznie zapisz. Przenalizuj je jeszcze raz. **Wybierz wariant/balon, który zdecydowanie preferujesz i którego nie chcesz wypuścić z rąk. A teraz zrób wszystko, aby to spełnić.**

MIEJSCE NA TWOJE ODPOWIEDZI:

Twoja nowa opowieść o sobie

Wykonaj ćwiczenie “Odwrócony życiorys”

Przeczytaj swoje imię od końca, zapisz swoje nowe imię i stwórz poniżej opowieść o tej nowej osobie z nowym imieniem: **kim jest, jak żyje, czym się zajmuje, z czego żyje. Puść wodze fantazji!**

Twoja nowa opowieść o sobie

Wykonaj ćwiczenie “Odwrócony życiorys”

- Jak Ci się podoba stworzony przez Ciebie powyżej nowy scenariusz życia?
- Co Cię w nim najbardziej pociąga?
- Na czym Ci w nim najbardziej zależy i dlaczego?
- Na ile wierzysz, że jest to możliwe?
- Skąd to przekonanie?
- Co już z tej wizji posiadasz obecnie?
- Co możesz zrobić, aby przybliżyć się do takiej wersji siebie i tej alternatywnej wizji życia?
- Co zrobisz już dziś, aby żyć w ten sposób?

Zapisz odpowiedzi.

MIEJSCE NA TWOJE ODPOWIEDZI:

Marzenia w cele

Wybierz i przepisz na następnej stronie 1-3 cele na najbliższe 12 miesięcy, które pomogą Ci zrealizować Twoje wybrane marzenie. Następnie wybierz jeden z nich, od którego realizacji zaczniesz.

MOJE CELE na najbliższe 12 miesięcy:

1. 2. 3.

Wybierz 1 cel, na którym chciałabyś się skupić w ciągu najbliższych 3 miesięcy (90 dni)

Czy Twój cel jest jasny, mierzalny, możliwy do osiągnięcia?

Czy wzbudza w tobie chęć działania?

Czy będziesz mieć motywację do realizacji tego celu, jeśli pojawią się po drodze jakieś przeszkody?

Zapisz i "wySMARTuj" swój POZYTWNY CEL.

MÓJ CEL na najbliższe 3 miesiące:

.....

S – SPECYFICZNY

M – MIERZALNY

A – AMBITNY

R – REALISTYCZNY

T – OKREŚLONY W CZASIE

Autor: Małgorzata Perlińska SZTUKAKARIERY.pl

SKLODO®



Cel nr 1



Cel nr 2



Cel nr 3

Autor: Małgorzata Perlińska SZTUKAKARIERY.pl

Cele w działania

Przekuj cel w działania! Odpowiedz pisemnie na poniższe pytania:

1. Jakie działania doprowadzą Cię do wybranego powyżej celu?
2. Jak często potrzebujesz te działania podejmować?
3. Jakie kompetencje są Ci potrzebne?
4. W jaki sposób i kiedy je zdobędziesz?
5. Kto może Ci pomóc w zdobyciu kompetencji?
6. Co jeszcze możesz zrobić?
7. Co jeszcze możesz zrobić, czego nie wypisałaś powyżej?
8. Co zrobiłby Twój autorytet w tej sytuacji?
9. Co zrobisz w kierunku osiągnięcia celu w tym tygodniu?
10. Co zrobisz w kierunku osiągnięcia celu w tym miesiącu?

Wypisz 10 działań od których
zacznieś już dziś

Twoje odpowiedzi:

Cele w działania

Przekuj cel w działania!

Wypisz 10 działań od których zaczniesz już dziś.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10
- .

Gratuluję!

Przeszłaś właśnie 10 kroków wyzwalających Twój potencjał:)

Z wielką przyjemnością poprowadziłam dla Ciebie powyższy kurs.
Wierzę w Twoją zdolność do czynienia wielkich rzeczy i że jesteś
“Stworzona do czegoś WIĘCEJ”.

Nie ograniczaj się!

Jeśli obecnie czujesz, że chcesz wypłynąć na prawdziwą głębię swoich możliwości
i że to właśnie ja jestem odpowiednim towarzyszem na Twojej drodze -
zapraszam Cię do pełnego, 4 tygodniowego programu, w którym razem z grupą innych
kobiet przejdiesz transformację postrzegania samej siebie i doświadczysz
eksplozji swoich twórczych mocy!

Twórz swoje życie w zgodzie ze sobą, w poczuciu szczęścia i spełnienia. Przejdź przez:



BILANS POTENCJAŁU™

Kliknij powyżej i dowiedz się więcej.

A jeśli naprawdę chcesz doświadczyć niesamowitej przemiany Twojego życia
- zapraszam do pełnej

Formuły Spełnienia INDYGO™



NP

Małgorzata Perlińska
SZTUKA KARIERY

Chcesz wiedzieć więcej?
Napisz do mnie:

Małgorzata Perlińska
sztukakariery@gmail.com

SKŁODO®



SKLODO

feel better, teach better

“Twoja życiowa misja to powód Twojego istnienia.

Nadaje Twojemu życiu sens, kierunek i stanowi dla niego inspirację.
To głębokie poczucie, że wiesz czym jest prawda, a jeśli będziesz za tą
świadomością podążać, rozkwitniesz, staniesz się najlepszą wersją
siebie i zrealizujesz swój potencjał”.

Benn Renshaw



Małgorzata Perlińska

SZTUKA KARIERY

Autor programu Bilans Potencjału™: **Małgorzata Perlińska** sztukakariery.pl