

Transformacja w jesiennym rytmie - karta pracy 2

CO MNIE FRUSTRUJE W ŻYCIU ZAWODOWYM?

W tym ćwiczeniu zaproszę Cię abyś poczuł/a, rozpoznał/a frustracje, które towarzyszą Ci w życiu zawodowym. Spróbuj je nazwać a potem opisać co one Ci „robią” na kilku poziomach: intelektualnym, emocjonalnym i duchowym. Jeśli nie będziesz znał/a, czuł/a odpowiedzi na którymś z poziomów, możesz zostawić puste miejsce. To jest ok.

Poczuj, pomyśl i zapisz co Cię frustruje w życiu zawodowym. Następnie określ, jaki to ma wpływ na Twój obszar intelektualny, emocjonalny i duchowy. Poniżej w tabeli umieściłam przykład, który może być pomocny. Jednocześnie nie przywiązuj się do niego mocno i pracuj na swoim doświadczeniu.

Co mi przeszkadza / co mnie frustruje w życiu zawodowym	Jaki to ma wpływ na obszar intelektualny	Jaki to ma wpływ na obszar emocjonalny	Jaki to ma wpływ na obszar duchowy
<i>Np. Rosnące oczekiwania, odnośnie realizacji celów biznesowych</i>	<i>Np. Skupiam się, jak osiągać te wyniki (liczę, wymyślam nowe sposoby). Rozmawiam o tym ze swoim szefem.</i>	<i>Np. Czuję się zestresowany i spięty. Czasami bezsilny. Nie czuję wsparcia od innych. Czuję, że jeśli te oczekiwania będą rosły, nie dam rady.</i>	<i>Np. To dla mnie dwa rozłączne światy. Być może jest w tym głębszy potencjał, ale na ten moment go nie rozpoznaję.</i>

Zapisz najważniejsze wnioski dla siebie z tego ćwiczenia

.....

.....

.....

.....

.....

