

Raport Rozwoju

Completion Date: 2024-12-16



Poniższy Raport Rozwojowy przedstawia kandydatowi:

Wyniki z wypełnionego kwestionariusza
Sugestie dotyczące własnego rozwoju

Podsumowanie

OGÓLNA ODPORNOŚĆ PSYCHICZNA

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

KONTROLA

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kontrola emocji

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poczucie Wpływu na Własne Życie

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

ZAANGAŻOWANIE

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Zorientowanie na Cel

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Zorientowanie na Ukończenie Zadania

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

WYZWANIE

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Podejmowanie Ryzyka

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nauka przez Własne Doświadczenie

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

PEWNOŚĆ SIEBIE

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Wiara we Własne Umiejętności

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Pewność Siebie w Relacjach Interpersonalnych

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Raport Rozwoju

W jaki sposób korzystać z tego raportu:

Raport ten został wygenerowany wyłącznie na podstawie informacji uzyskanych z wypełnionego przez Ciebie kwestionariusza. Ponieważ powstał on w oparciu o jedno źródło informacji, należy pamiętać o istnieniu również innych źródeł informacji, świadczących o Twojej odporności psychicznej. Raport należy interpretować właśnie w tym szerszym kontekście.

Celem raportu jest przekazanie informacji zwrotnej na temat Twojej odporności psychicznej. Wnioski, jakie znajdują się w informacji zwrotnej, powstają na podstawie porównania wyników osoby badanej z wynikami reprezentatywnej grupy osób wybranych z populacji.

Najlepszym sposobem na zwiększenie korzyści płynących z tego raportu jest:

- Podejście do raportu z otwartym umysłem.
- Uważne rozważenie wniosków zawartych w raporcie. Uwzględnienie informacji świadczących o odporności psychicznej z innych źródeł. Przykładowo możesz zechcieć przedyskutować wyniki ze swoim menedżerem, osobą oceniającą, przyjacielem lub członkiem rodziny. Raport ten stanowi dobry punkt wyjścia do przyjrzenia się sobie, do pogłębionej dyskusji i refleksji.
- Dlatego też możesz zaakceptować raport w całości lub wybrany jego fragment, jak też całkowicie się z nim nie zgodzić. Żaden kwestionariusz nie jest nieomylny i możesz czuć, że ten raport nie obrazuje twojej odporności psychicznej. Może on jednak zapewnić Ci wgląd w Twój sposób wchodzenia w interakcje z otaczającym światem.

Zaprezentowane tutaj wyniki odnoszą się do danego okresu w Twoim życiu i mogą ulegać zmianom. Możesz rozwijać swoją odporność psychiczną na wiele sposobów. W raporcie tym można znaleźć sugestie dotyczące sposobów rozwijania pewnych aspektów odporności psychicznej w przypadku zaistnienia takiej potrzeby.

Wnioski zostały zaprezentowane w następujących obszarach: Umiejętność radzenia sobie z wyzwaniami, Poczucie wpływu na własne życie, Zaangażowanie oraz Pewność siebie.

Ich celem jest przedstawienie Ci pewnych propozycji. Ponieważ możesz znać wiele innych sposobów na rozwinięcie swoich umiejętności, najlepiej użyć ich w połączeniu z pomysłami zawartymi w tym raporcie.

Odporność Psychiczna

Odporność Psychiczna jest cechą osobowości, która w pewnym stopniu decyduje o tym, jak pojedyncze osoby zachowują się pod wpływem stresu, w obliczu presji, możliwości i wyzwań. Może odgrywać znaczącą rolę w określaniu, jak dana osoba radzi sobie ze stresem, a także być kluczowym czynnikiem umożliwiającym osobom i organizacjom osiągnięcie ich maksymalnych możliwości.

Ogólna Odporność Psychiczna

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Jesteś w stanie poradzić sobie z większością stawianych sobie wyzwań, jednak w trudnych sytuacjach możesz odczuwać zdenerwowanie i poczucie zagrożenia. Pomimo, iż jesteś pewny swoich umiejętności, Twoja wiara we własne siły może zostać zachwiana przez krytykę innych. Czasami inni mogą "zająć Ci za skórę".

Kiedy pojawia się możliwość rozwoju, jesteś w stanie stawić czoła wyzwaniu pomimo obawy przed poniesieniem porażki. Czujesz się stosunkowo dobrze w sytuacjach wymagających kontaktu z innymi osobami oraz aktywnie angażujesz się w pracę zespołową. Zdaża Ci się, że czujesz, iż sytuacja Cię przerasta.

Zazwyczaj osiągasz zamierzone cele, chociaż w obliczu trudnych i niespodziewanych sytuacji możesz czuć się zagubiony. Masz poczucie kontroli i wpływu na wydarzenia wokół siebie. Jednak możesz czasami odnosić wrażenie, że problemy Cię przerastają.

Potrafisz kontrolować swoje emocje. Zazwyczaj jesteś osobą spokojną i opanowaną, jednak czasami możesz odczuwać niepokój i obawę.

Kontrola

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Jesteś osobą, która w większości sytuacji czuje, że kontroluje własne życie, chociaż czasami stwierdza, że to wydarzenia przejmują kontrolę.

W większości sytuacji czujesz, że "dasz radę", że sobie poradzisz. Instynktownie wierzysz w swoją wartość i zdolność do osiągania postawionych sobie celów.

Zazwyczaj dobrze radzisz sobie z lękiem pod wpływem stresu i presji, ale okazjonalnie możesz ujawnić ten lęk innym.

W miejscu pracy możesz pracować efektywnie przez długi czas, ale od czasu do czasu odczuwasz blokadę. Jest to całkowicie naturalne zjawisko! Wyzwaniem dla Ciebie jest zachowanie odpowiednich proporcji. Zazwyczaj oznacza to po prostu, że jesteś wyczerpany i potrzebujesz przerwy.



Kontrola emocji

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Czasami przejmujesz się pewnymi aspektami swojego życia, ale zazwyczaj nie robisz tego w przesadny sposób.

Zazwyczaj jesteś w stanie dostosować swoje reakcje emocjonalne do różnych sytuacji i ukryć swoje zdenerwowanie.

Pomimo, iż najczęściej jesteś osobą spokojną, opanowaną i skupioną, to czasami możesz mieć trudności z kontrolowaniem własnych emocji.

Sugestie dotyczące rozwoju:

- Wyobraź sobie, że Twoje działania realnie wpływają na Ciebie i Twoje otoczenie.
- Warto powtarzać sobie przez cały czas, że to co robisz, naprawdę ma znaczenie.
- Wyznacz granicę pomiędzy tym, co pozostaje pod Twoim wpływem, a tym, co jest zupełnie poza Twoją kontrolą. Nie powinieneś starać się kontrolować tych rzeczy, na jakie nie da się wpłynąć. Nie warto poświęcać się sprawom poza naszym zasięgiem wpływu.
- Techniki relaksacyjne takie jak np. ćwiczenia oddechowe, spacer, joga, progresywna relaksacja mięśni mogą być pomocne w bardziej efektywnej walce ze stresem.
- Warto dać sobie przestrzeń na zebranie swoich myśli i uczuć. Można to zrobić samemu lub w obecności kogoś, kto w tym momencie będzie umiał Ci pomóc, a dopiero potem zabierać się za rozwiązywanie trudnych sytuacji.
- Wykorzystaj "dialog wewnętrzny", aby pracować z własnymi myślami.

Poczucie wpływu na własne życie

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Zazwyczaj jesteś przekonany, że to, co robisz, ma wpływ na Twoje życie, chociaż czasami uważasz, że to tylko pozorny wpływ.

Zazwyczaj potrafisz wykorzystać swoją sprawczość, gdy coś jest do zrobienia.

Przeszkody i niepowodzenia mogą sprawić, że przerwiesz zadanie. Jednak najczęściej znajdujesz sposób na radzenie sobie z trudnościami na swojej drodze, by kontynuować rozpoczęte działania.

Sugestie dotyczące rozwoju:

- Spróbuj zaakceptować fakt, że niepowodzenia są naturalnym elementem rozwoju.
- Zidentyfikuj czynniki, na które naprawdę możesz mieć wpływ.
- Przeanalizuj wybrane niepowodzenia, aby zidentyfikować, co było ich przyczyną. Wyciągnij z tego naukę na przyszłość – co teraz zrobiłbyś inaczej.
- Zrób sobie przerwę w celu "doładowania baterii".
- Podejdź do kolejnego zadania wspólnie z kolegami / koleżankami – zgodnie z powiedzeniem "dziel się wyzwaniami i problemami!"
- Od czasu do czasu zastanów się, czy nie poświęcasz zbyt dużo czasu na trudne lub niemożliwe zadanie. Możesz być je w stanie wykonać, ale zysk może nie być warty Twojej pracy.
- Wyobraź sobie, jak wyglądałby sukces i co ważne jak się z tym czujesz. Zastanów się, co możesz zrobić, aby osiągnąć sukces.
-

Zaangażowanie

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Zazwyczaj konsekwentnie realizujesz powierzone Ci zadania i jesteś zdeterminowany, ale zdarza Ci się od nich odrywać czy rozprościć.

Może to oznaczać, że czasami nie osiągniesz celu w najbardziej efektywny sposób, albo też nie uda Ci się zrealizować do końca zadania. Jesteś osobą energiczną, wykazującą dużą motywację i zaangażowanie, jednak pod wpływem presji Twoja motywacja i zaangażowanie mogą zostać zachwiane. Jesteś osobą o pozytywnym spojrzeniu na życie, wierzącą, że osiągnie sukces.

Zorientowanie na Cel

1 2 3 4 **5** 6 7 8 9 10

Czujesz się dość komfortowo pracując nad celami i zadaniami.

Zasadniczo lubisz wiedzieć, czego się od Ciebie oczekuje.

Czasami wizja celu stanowi dla Ciebie źródło motywacji - możesz wizualizować sukces i często wyobrażać sobie, jak się z tym czujesz. Czasami jednak dążenie do celu może Cię nadwyrężyć i Twoja motywacja może na tym ucierpieć.

Sugestie dotyczące rozwoju:

- Należy mieć na uwadze, że wyznaczenie sobie zbyt wielu celów może przynieść efekt przeciwny do zamierzonego. Warto poświęcić czas na ustalenie sobie priorytetów i planowanie, biorąc pod uwagę sytuację, w jakiej się znajdujemy i dostępne nam zasoby.
- Staraj się podzielić cele na ważne, pilne i te, które dobrze byłoby osiągnąć, ale niekoniecznie są kluczowe.
- Od czasu do czasu przeanalizuj poziom swojej energii - osoby, które ciągle dążą do jakiegoś celu, mogą się przeforsować.
- Naucz się stosować metodę Analizy Pola Sił, aby zidentyfikować potencjalne przeszkody w osiągnięciu celów i zaplanować rozwiązania. Wiele problemów można przewidzieć.
- Słuchaj obaw innych osób, które mogą być zaangażowane w dążenie do celu.
- Podziel zadanie na części - czasami łatwiej jest wykonać mniejsze zadania, które w konsekwencji doprowadzą do realizacji celu końcowego.
- Zidentyfikuj, co tak naprawdę Cię interesuje i motywuje, a następnie upewnij się, że uwzględnisz to w planowaniu zadań i celów.
- Ustal sobie konkretne, mierzalne, osiągalne, istotne oraz określone w czasie cele.
- Staraj się być optymistą. Stare powiedzenie zawiera wiele prawdy: „Jeśli myślisz, że się uda, to się uda. Jeśli uważasz, że się nie uda, to się nie uda”.

Zorientowanie na Ukończenie Zadania

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Na ogół będziesz angażować się w pracę bardziej niż inni, aby osiągnąć swoje cele - niezależnie od tego, czy są one wyznaczone przez Ciebie, czy przez innych.

Niełatwo oderwać Cię od dążenia do celu, chociaż może się to zdarzyć. Inni postrzegają Cię jako osobę rzetelną i na której można polegać, nawet jeśli zaangażowałeś się w wiele zadań na raz. Zwykle lubisz być postrzegany jako oddany sprawie i wytrwały w dążeniu do osiągnięcia celu.

Presja, niepowodzenia lub poczucie zmęczenia mogą spowodować, że wycofasz się z dążenia do celu. Jesteś w stanie utrzymać rozsądny poziom koncentracji przez umiarkowany okres.

Zazwyczaj osiąganie celu samo w sobie jest dla Ciebie głównym źródłem satysfakcji.

Czasami możesz wziąć na siebie zbyt dużo i pracować zbyt ciężko, ignorując oznaki zmęczenia.

Sugestie dotyczące rozwoju:

- Określ, co tak naprawdę Cię interesuje i jest Twoim źródłem motywacji i postaraj się wdrożyć to w planowanie zadania.
- Zawsze wyznaczaj sobie konkretne, mierzalne, osiągalne, realistyczne i określone w czasie cele.
- Staraj się być optymistą. Stare powiedzenie zawiera wiele prawdy: „Jeśli myślisz, że się uda, to się uda. Jeśli uważasz, że nie uda, to się nie uda”.
- Zwróć uwagę na wkład innych - pochwal ich za dobrze wykonaną pracę.
- Zwróć uwagę na własne zasoby siły i energii. Łatwo jest przeoczyć oznaki zmęczenia w pogoni za celem, co może doprowadzić do wypalenia.
- Znajdź czas dla siebie. Zmęczenie jest wrogiem działania.
- Użyj metody Analizy Pola Sił i zidentyfikuj potencjalne przeszkody do osiągnięcia celu. Włącz potencjalne rozwiązania w swoje plany. Wielu problemom można zapobiec. Niespodziewane problemy mogą niepotrzebnie zużyć energię.
- Przygotuj się na niespodzianki. Niepowodzenia mają miejsce, co jest kłopotliwe, ale rzadko przesądzające sytuację. Korzystnym może być przedyskutowanie sytuacji z kolegami, przyjaciółmi itp.

Wyzwanie

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Jesteś w stanie efektywnie radzić sobie z większością wyzwań życiowych, wykorzystując je dla własnego rozwoju osobistego. Od czasu do czasu potrzebujesz wprowadzenia zmian, ale akceptujesz również pewien poziom powtarzalności zadań.

Mogą Cię pociągać środowiska i sytuacje, w których istnieje znaczny stopień ryzyka, zmian i wyzwań.

Najlepiej czujesz się w otoczeniu, które zapewnia odpowiedni balans pomiędzy przewidywalnością a elastycznością, ale w razie potrzeby jesteś w stanie szybko zareagować na nieoczekiwane wydarzenia.

Ciągłe wystawienie na zmiany i wyzwania może być męczące. W obliczu ciągłych wyzwań może się okazać, że Twój entuzjazm do zmian również słabnie. Zwłaszcza, jeśli Twój wynik na skali 'Pewność Siebie' oznacza wrażliwość.



Podejmowanie Ryzyka

1 2 3 4 5 **6** 7 8 9 10

Jesteś kimś, kto lubi wyzwania. Chętnie wypróbujesz nowe zadania, wykonujesz nowe czynności, poznajesz nowych ludzi itp. Pomaga Ci to w zdobyciu nowych doświadczeń.

Jesteś przeważnie zadowolony, biorąc na siebie ryzyko i podejmując się zadań, które inni mogliby uznać za zbyt trudne do wykonania. Nie poddajesz się łatwo, nawet w sytuacjach, które mogą wydawać się trudne. Dostrzegasz i potrafisz wykorzystać okazje.

Wierzysz, że zawsze istnieje lepszy sposób wykonywania czegoś i jesteś otwarty na wypróbowanie nowych metod działania. Ta sama sytuacja może przedstawiać zarówno szanse i zagrożenia.

Czasami możesz za bardzo ryzykować. Jeśli nie ma wystarczającej ilości wyzwań, możesz je sprowokować, tak by coś się działo, było bardziej interesująco.

Sugestie dotyczące rozwoju:

- Warto przyjąć założenie, iż wszystkie wyzwania, przed którymi stajemy, mogą przyczynić się do naszego rozwoju osobistego. Stając przed kolejnym wyzwaniem, rozważ uważnie, w jaki sposób może ono pomóc Ci w pełni wykorzystać swój potencjał.
- W celu lepszej organizacji czasu i własnych zasobów zastanów się nad wykorzystaniem w swojej pracy nowych narzędzi i technik służących do lepszego zarządzania swoim czasem.
- Przejrzyj swoje cele i zadania, aby sprawdzić, czy są realistyczne i osiągalne. Czy naprawdę masz zasoby, których potrzebujesz, by je osiągnąć? Jeśli polegasz na innych, w jakim stopniu są oni niezawodni? Czy wymagania, jakie stawiasz wobec innych, są uzasadnione w każdych okolicznościach?
- W sytuacji, gdy w Twojej pracy mają miejsce nagłe zmiany, możesz poprosić inną osobę o pomoc w zaplanowaniu Twojej pracy i ustaleniu priorytetów.
- Rozwiń swoje umiejętności prowadzenia rozmów coachingowych oraz umiejętnego delegowania zadań, tak by było Ci łatwiej zrealizować powierzone zadania w sposób zaplanowany i zorganizowany.
- Warto przyjrzeć się pracy zespołowej i stale ją rozwijać, by lepiej wykorzystać zasoby i możliwości zespołu oraz właściwie ustawić priorytety.

Nauka przez Własne Doświadczenie

1 2 3 4 **5** 6 7 8 9 10

Potrafisz pozytywnie podejść do wyzwań, zmian i możliwości.

Raczej dobrze radzisz sobie ze zmianą i nieoczekiwanymi wydarzeniami. Mimo że w tych wyzwaniach dostrzegasz możliwości, będziesz równie świadomy tego, że mogą one stanowić zagrożenie. Często możesz bardziej dostrzegać zagrożenie niż szansę, jaka może wynikać z danej sytuacji.

Nie zawsze potrafisz wyciągnąć naukę z negatywnych doświadczeń, uznając że było to nieprzyjemne doświadczenie.

Poważne niepowodzenia mogą zachwiać Twoją równowagę i możesz potrzebować czasu na powrót do równowagi.

Czasami Twoje pozytywne podejście do spraw może cechować podejmowanie zbyt dużego ryzyka, otwartości na zmiany i wyzwania. Zwiększa to prawdopodobieństwo narażenia się na niepowodzenia i porażki.

Sugestie dotyczące rozwoju:

- Zanim podejmiesz się wyzwania, spróbuj przeprowadzić analizę SWOT - wymieniając mocne i słabe strony, szanse i zagrożenia. Omów wyniki z inną osobą. Następnie podejmij decyzję, czy wykonanie tego trudnego zadania przyniesie Ci jakieś korzyści?
- Pomyśl o umiejętnościach i zachowaniach, które chciałbyś zdobyć lub rozwinąć. Jakie doświadczenia umożliwią Ci rozwój tych cech?
- W przypadku niepowodzenia lub porażki poświęć czas na rozważenie tego, co się wydarzyło i czego się nauczyłeś - postaraj się skupić na pozytywnych stronach doświadczenia. Nawet jeśli zdecydujesz, że nie chcesz tego ponownie doświadczyć, zawsze możesz wyciągnąć dla siebie wnioski i czegoś się nauczyć.
- Wyobraź sobie, jak dana sytuacja mogłaby się potoczyć inaczej i co mogłeś zrobić, by na nią wpłynąć. Praca z wyobraźnią stwarza również okazję do nauki.
- Kiedy masz zamiar zrobić coś nowego i stanowiącego znaczące wyzwanie, zacznij od przeprowadzenia Analizy Pola Sił - metody, która pozwoli Ci określić, co może być przeszkodą w realizacji działania, a co będzie Twoim wsparciem.

Pewność siebie

1 2 3 4 **5** 6 7 8 9 10



Jesteś osobą stosunkowo pewną siebie, demonstrującą średni poziom wiary we własne siły. Czasami może brakować Ci wiary w siebie i potrzebujesz innych, by dodali Ci otuchy i wsparcia.

Zazwyczaj jesteś w stanie wywiązać się z powierzonych Ci zadań. Jednak niepowodzenia mogą wpłynąć na zmniejszenie się Twojej pewności siebie i wiary we własne możliwości. Czasami niepowodzenia mogą się odbić na innych, niezwiązanych ze sobą zadaniach.

Wyzwaniem staje się wówczas odbudowanie w sobie poczucia własnej wartości.

Wiara we własne umiejętności

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Zasadniczo masz wiarę w siebie, aby podjąć się większości zadań, ale czasami możesz nie sprostać wyzwaniom, z którymi w rzeczywistości jesteś w stanie sobie poradzić. Czasami możesz zacząć kwestionować swoje umiejętności, gdy coś pójdzie nie tak.

Zazwyczaj wierzysz, że wszystko zakończy się pomyślnie, chociaż czasami Twój nadmierny samokrytycyzm powoduje, że zaczynasz się zbytnio koncentrować na możliwościach popełnienia przez siebie błędów.

Możesz wątpić, że posiadasz wiedzę i umiejętności, które inni w Tobie widzą.

Sugestie dotyczące rozwoju:

- Świadomie doceniaj swój wysiłek włożony w osiągnięcie sukcesu i szukaj aktywnie okazji do udzielania pochwały samemu sobie.
- Jeśli masz ku temu możliwości, zmień na jakiś czas swoje otoczenie zawodowe, aby podjąć nowe wyzwania, które nie są naznaczone piętnem poprzednich niepowodzeń. Aby osiągnąć sukces, koniecznie poświęć czas na dokładne zaplanowanie zadań.
- Wykorzystaj siłę, jaką daje zespół, aby móc ponownie pracować na pełnych obrotach.
- Jeśli zachodzi taka potrzeba, zrób sobie przerwę na odzyskanie sił.
- Rozważ udział w szkoleniu z obszaru asertywności lub poczucia pewności siebie, aby odświeżyć swoją wiedzę o dostępnych technikach i metodach. Poszukaj wsparcia w miejscu pracy w czasie ich wdrażania.
- Zauważ, kiedy rozwijasz swoją wiedzę i umiejętności. Bądź świadomy, kiedy stosujesz nowo nabyte umiejętności.
- Postaraj się dostrzec uznanie i pochwały innych - nie bagatelizuj tych afirmacji.

Pewność siebie w relacjach interpersonalnych

1 2 3 4 5 **6** 7 8 9 10

Czujesz się komfortowo w grupie, ale nie zawsze będziesz w stanie powiedzieć to, co myślisz. Czasami będziesz skłonny przejąć kontrolę nad sytuacją, ale w niektórych przypadkach możesz nie zadziałać proaktywnie. Zwykle będziesz odgrywać znaczącą rolę podczas pracy z innymi ludźmi.

Czasami pozwolisz innym mieć wpływ na siebie, pomimo że uważasz, iż masz rację.

Sugestie dotyczące rozwoju:

- Wymień 5 pozytywnych rzeczy o sobie. W tym celu możesz poprosić o pomoc swojego menedżera, przyjaciela, kolegę lub członka rodziny. W chwilach stresu warto sobie te dobre rzeczy powtarzać.
- Upewnij się, że jeśli masz coś do powiedzenia, wszyscy to usłyszą.
- Słuchaj uważnie swojego "dialogu wewnętrznego" - bądź świadomy, ile razy masz negatywne myśli o sobie - a następnie po prostu powiedz sobie STOP, gdy masz zamiar pomyśleć coś negatywnego na swój temat. Jest tak samo łatwo myśleć o sobie pozytywnie, jak i negatywnie, trzeba tylko wypracować sobie pewien nawyk.
- Pozwól, aby inni mówili o Tobie pozytywne rzeczy.
- Nie rozpamiętuj błędów. Unikaj nadmiernego uogólniania - jeden błąd nie oznacza, że wszystko jest nie tak. Unikaj także myślenia „czarno-białego” - nie wszystkie błędy są złe. W rzeczywistości stanowią one bardzo przydatną formę informacji zwrotnej, która może pomóc w poprawie wydajności pracy.
- W kontakcie z innymi ludźmi, którzy mogą stanowić wyzwanie lub lubią dominować dyskusję, zamiast konfrontować ich bezpośrednio, zadaj pytania w stylu „dlaczego to mówisz?” lub „co skłoniło Cię do takiego myślenia?” zamiast bezpośrednio podważać ich zdanie.
- Trenuj prezentowanie lub przemowę, możesz zacząć od bezpiecznej grupy odbiorców na przykład swoich znajomych lub współpracowników.
- Zastosuj ćwiczenia wizualizacji i wyobraź sobie, jak poradziłbyś sobie w przykładowej dyskusji lub prezentacji.
- Nie martw się, że nie znasz odpowiedzi na wszystkie pytania. Nikt nie wie wszystkiego na każdy temat. Zaoferuj odpowiedź później, jak zaznajomisz się z tematem.

**Komentarz/dodatkowe
informacje**



BizYou Sp. z o.o.

Al. Jerozolimskie 181B 02-222 Warszawa

+48 690893619

www.bizyou.pl