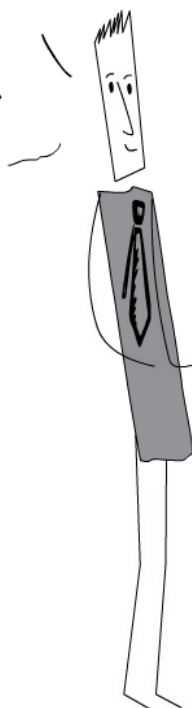


Nieustannie rozwijamy się,
by móc rozwijać innych...

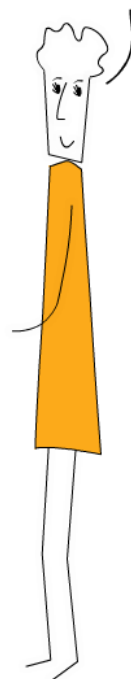
Pigułka wiedzy Wiedza w pigułce

Wiedza potrzebuje
być utrwalana

W ferworze codziennej
pracy mógłbyś i mogłabyś
o pewnych rzeczach
zapomnieć

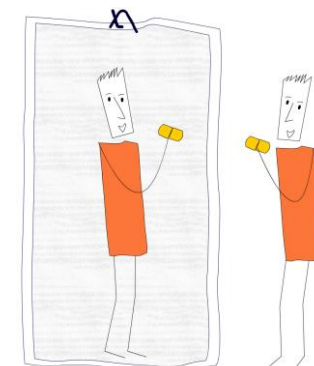


Dlatego przesyłamy
Ci pigułkę wiedzy.



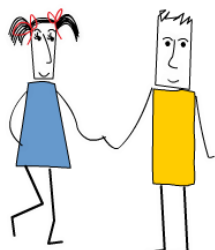
Cieszysz się?

Kto kontroluje w jaki
sposób bierzesz
pigułkę?



Analiza transakcyjna. W rolach głównych występuje EGO, w trzech stanach:

DZIECKO



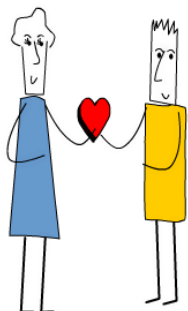
PRZYSTOSOWANE



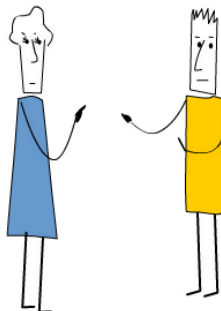
ZBUNTOWANE

Dzięki "dziecku" możesz się bawić,
śmiać i... buntować

RODZIC



WSPIERAJĄCY



KARZĄCY

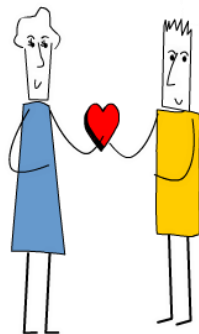
Dzięki "rodzicowi" możesz okazywać
troskę, chronić, przestrzegać reguł

DOROSŁY

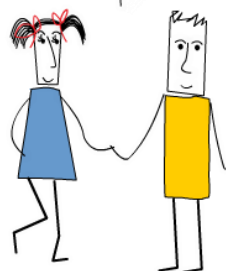


Dzięki "dorosłemu" koncentrujesz się
na faktach, znajdujesz racjonalne
rozwiązania

Drobny przykład...



Kochanie,
odrobileś lekcje?



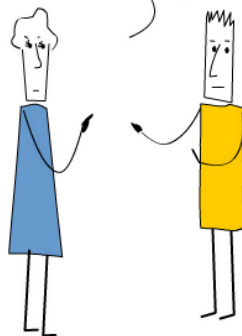
Już biegnę
odrobić!

RODZIC



DZIECKO

Natychmiast
zrób lekcje!



Nic nie mam zadane



Odpiszę jutro
od Janka



Komunikując się,
"wymieniamy się
transakcjami" pomiędzy
rolami.

Mówiłeś, że
masz zadanie
domowe do
zrobienia



DOROSŁY

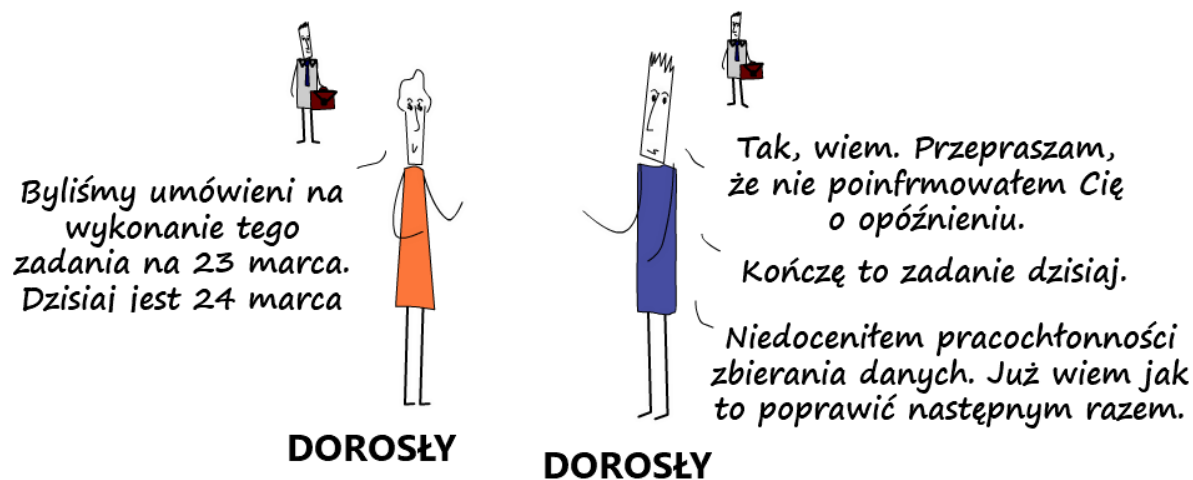
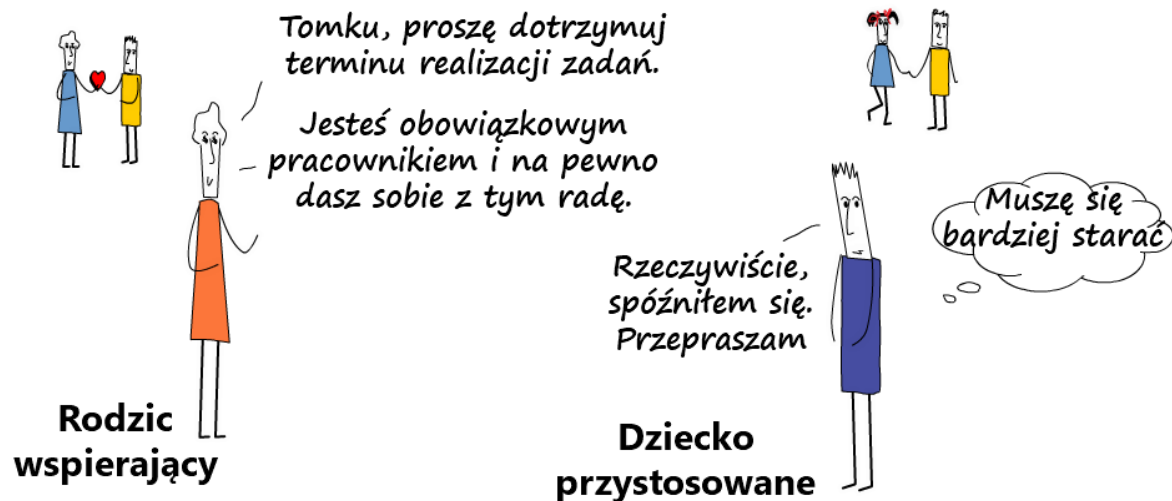


DOROSŁY



Tak to prawda,
zadanie z matematyki
i fizyki

Jak to może wyglądać w pracy. Komunikacja menedżer ↔ pracownik



**Czy to oznacza, że postawa
rodzica jest zła?**

NIE!

**Każda z ról jest
ważna!**



**Możesz być "karzącym rodzicem" (jeśli już bardzo chcesz),
ale lepiej mieć świadomość jaka będzie reakcja...**

**Możesz być "zbuntowanym dzieckiem", ale nie zdziw się, jeśli
inni wejdą w swoją rolę i "pogrożą Ci palcem :-).**

**Możesz być "dorosłym" cały czas, pamiętając że możesz być
odebrany/a jako osoba zdystansowana**

To co zrobić, by działać
bardziej świadomie?



Przygotuj się do rozmowy

Ustal cel - co chcesz osiągnąć

Zastanów się dlaczego to ważne

Dla siebie

Dla pracownika

Nie obwiniaj, a szukaj rozwiązania

Mniej mów, zadawaj więcej pytań

Koncentruj się na faktach

Mniej osądzaj drugą osobę,
częściej pomyśl czego potrzebuje by zrozumieć
i zaangażować się

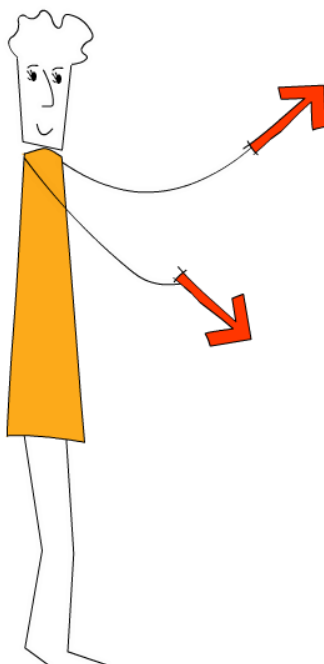
Strasznie tego dużo,
co jest najważniejsze?



O czym powinienem pamiętać,
by nie wchodzić w role, których
nie chcę?



Najważniejsze?
Dwie wskazówki:



1. Myśl **DLACZEGO** reagujesz
tak a nie inaczej

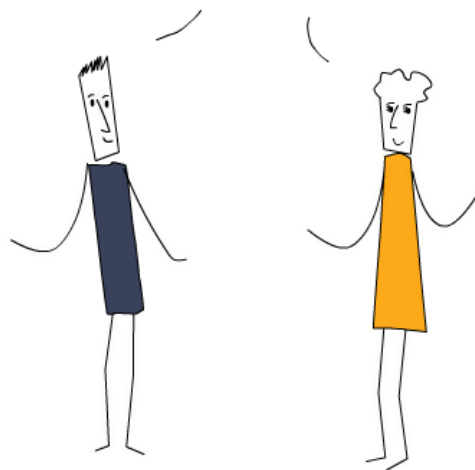
Czy jeszcze ważna jest sprawa,
czy już zaczynasz bronić swego
EGO?

2. Mniej myśl o sobie, więcej
o tym czego potrzebuje
rozmówca, by móc zrozumieć
i zaangażować się w rozwiązanie



dobry trener

A Ty? Co zrobisz by reagować bardziej świadomie?



Trochę jednak sugerujemy, żeby tego "karzącego rodzica" używać mniej...

Oj sugerujemy, sugerujemy



Ale to tylko sugestia
A nie że ktoś musi...

Jak nas nie postuchają
to najwyżej sami sobie
sparzą palce...

Ciekawe z jakiej roli
było to ostatnie zdanie...

Pigułek ciąg dalszy nastąpi....



Chcesz powiedzieć,
że Ci się pigułka
podobała?

Masz pytanie?

Napisz do nas
kontakt@dobrytrener.pl

A może chcesz
powiedzieć, że Ci
się bardzo
podobała?