SAMOMOTYWACJA /WYTRWAŁOŚĆ - doceń to co masz

1) NAZWA I OPIS NARZĘDZIA

Doceniaj to, co masz

To narzędzie pomaga uczestnikom docenić to, co już mają. Większość ludzi, w swoim dążeniu do osiągnięcia więcej, doświadczania więcej i posiadania więcej zapomina o tym, co już osiągnęli. Dążenie i skupienie się na przyszłości jest rzeczywiście dobrą rzeczą i musi być chronione. Jednakże docenianie pomaga zwiększyć poczucie własnej wartości i sprawia, że człowiek czuje, że doświadcza satysfakcjonującego życia.

2) CELE NARZĘDZIA

- Bądź skoncentrowany w dążeniu do osiągnięcia celów
- Poczuj się dobrze i ciesz się sobą
- Naucz swój umysł skupiać się na pozytywach w swoim życiu

3) POŁĄCZENIE NARZĘDZIA Z PRZECIWNIKIEM

To narzędzie jest ściśle powiązane z samomotywacją. Jednym z najlepszych sposobów na utrzymanie motywacji jest świętowanie naszych osiągnięć. Każde znaczące osiągnięcie w Twoim życiu wymaga poświęceń i pokonania przeszkód po drodze, dlatego ważne jest, aby uznać te osobiste zwycięstwa i być dumnym z osiągnięć.

4) ZASOBY I MATERIAŁY

- Papiery
- Niebieskie i czerwone długopisy

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

Entrepreneurship for everyone
New ways of coaching

5) WDROŻENIE NARZĘDZIA

Narzędzie to składa się z trzech etapów.

Objaśnienie ćwiczenia: 2 minuty/ETAP

ETAP 1. 5 minut

- Poproś uczestników, aby zastanowili się nad swoimi osiągnięciami, posiadanymi rzeczami i dokonaniami. Poproś ich o sporządzenie listy lub zapisanie ich na mapie myśli
- Poproś uczestników, aby pisali tak szybko, jak tylko potrafią, gdy tylko pomysły przyjdą im do głowy. Celem jest uchwycenie tego, co już mają w głowie, zamiast intensywnego myślenia w celu ich znalezienia
- Poinstruuj uczestników, aby w tej części pisali niebieskimi długopisami
- Wyjaśnij, że nie muszą się dzielić z innymi tym, czego nie chcą. Powinni być szczerzy wobec siebie w trakcie ćwiczenia
- Przeznacz 5 minut na tę część

ETAP 2. 18 minut (5 min dzielenia się + 3 min dodawania kolejnych pomysłów+ 10 min dyskusji)

- Poproś uczestników, aby podzielili się z innymi tym, co udało im się uchwycić. Celem jest zainspirowanie innych do pomysłów
- Przeznacz 5 minut na tę część
- Teraz poproś uczestników, aby wrócili do swoich list lub map myśli i dodali kolejne pomysły na to, co cenią lub osiągnęli. Jest to druga szansa na zanotowanie tego, co mogło im umknąć w części 1
- Poproś uczestników o napisanie czerwonym długopisem tych dodatkowych elementów
- Przeznacz na tę część 3 minuty
- Teraz poproś uczestników, aby spojrzeli na swoje listy i skupili się na tych, które zostały dodane przed chwilą. Dlaczego nie zauważyli ich w pierwszej rundzie? Dlaczego najpierw wzięli pod uwagę pewne obszary (niebieskie), a nie te, które wzięli pod uwagę później (czerwone)?
- Zachęć do dyskusji na temat tego, co z tego wynika (10 minut)

ETAP 3. Informacje zwrotne od grupy: 10 minut

Następnie przeprowadź dyskusję. Możesz wykorzystać poniższe pytania jako przykłady:

- Jak się czujesz po przejściu tego ćwiczenia?
- Czy skłoniło Cię to do zastanowienia się nad obszarami, których przez jakiś czas nie brałeś pod uwagę?
- Czy docenienie Twoich dotychczasowych osiągnięć, dokonań sprawiło, że jesteś bardziej pewny siebie?
- Co sądzisz o tych obszarach, które przeoczyłeś?
- Co planujesz zrobić w przyszłości, aby nie zapomnieć docenić tego, co już masz?

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

6) CZEGO SIĘ UCZYĆ

- To narzędzie może zachęcić Cię do wyznaczenia dodatkowych celów, które chciałbyś zrealizować
- Pomaga wzmocnić pracę zespołową, koleżeństwo i poczucie wspólnoty wśród członków zespołu
- Będzie to motywować i inspirować innych do naśladowania Twojej ciężkiej pracy, poświęcenia i zaangażowania
- Może podsycać motywację do dalszego parcia naprzód. Może wywołać bardziej pozytywne nastawienie do Twoich zadań i pomóc Ci lepiej dopasować się do Twoich celów
- Może wywołać natychmiastowe szczęście
- Dzięki temu stajesz się bardziej pewny siebie. Z większym prawdopodobieństwem będziesz kontynuował robienie tego, w czym jesteś dobry. Jesteś w stanie chwalić wspaniałe rzeczy, które sprawiają, że jesteś tym, kim jesteś

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union