FLEXIBILITATEA COGNITIVĂ – Al patrulea scenariu

1) DENUMIREA ȘI DESCRIEREA UNELTEI

Al patrulea scenariu al procesului schimbării se referă la blocajul care ne afectează atunci când știm ce vrem (concentrare pe scop), știm cum să facem lucrul respectiv (avem competenţele și resursele necesare), îl executăm corespunzător (motivaţie și responsabilitate) însă, din diverse motive, nu obţinem rezultatul dorit.

Această unealtă (care poate fi implementată atât online cât și offline) vine să pună sub semnul întrebării strategiile pe care le utilizăm de obicei, și care sunt deja instalate în obiceiurile noastre, rutinele și modurile de a fi și de a acționa. Vom confrunta aceste strategii cu realizările pe care le obţinem, iar dacă acestea nu sunt aliniate cu dorinţele noastre, ne vom întreba dacă angajamentul nostru este legat de motiv sau de rezultate.

Mai mult, vom înțelege că în multe ocazii ceea ce ne ține la distanţă de rezultate noi și mai bune nu este ceea ce suntem noi (personalitatea noastră, identitatea noastră...),ci strategiile noastre, adică ceea ce facem într-un anumit fel, deși adesea ne agățăm de ele ca și cum ele ar fi parte din identitatea noastră.

2) OBIECTIVELE UNELTEI

- Verificarea strategiilor noastre, chiar și pe acelea pe care le repetăm sistematic și care nu ne conduc la obținerea rezultatelor dorite.
- Identificarea strategiilor care conduc la eşec
- Stimularea implementării de strategii noi și încurajarea flexibilității comportamentale.

3) CONECTAREA UNELTEI CU INAMICUL

Atașamentul față de felurile de a fi și față de felul în care facem lucrurile (adesea alimentat de ani de obiceiuri, rutine și obișnuințe, chiar moștenit din familie, de la prieteni sau colegi) ne întărește percepția de securitate, de certitudine că suntem în regatul a ceea ce știm cum să facem, a ceea ce este cunoscut, într-un cadru în care ne simțim confortabil. Dacă această strategie ne conduce la obținerea rezultatelor dorite, atunci este perfect. Problema apare atunci când ne plasăm în acel câmp de acțiune și eșuăm sistematic în atingerea obiectivelor noastre.

Tentaţia de „ a continua să facem același lucru” până când funcționează este enormă, în special atunci când anterior, în alte condiții, strategia respectivă a fost profitabilă și eficientă. Dar dacă aceasta nu mai funcționează, este momentul să renunţăm la strategiile noastre dragi și să învăţăm să dezvoltăm strategii noi.

4) RESURSE ȘI MATERIALE

Nu sunt necesare resurse specifice. Opţional, un pix și o foaie de hârtie.

5) IMPLEMENTAREA UNELTEI

- Pasul 1. Definirea unui obiectiv pe care l-ați stabilit pentru voi înșivă și pe care nu l-ați atins, deși simțiți că ați făcut tot ce era necesar, și, mai mult, ați făcut totul corect.

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

Entrepreneurship for everyone
New ways of coaching

- Pasul 2. Gândiți-vă la ce v-ar fi putut scăpa sau unde este greșeala.
- Pasul 3. Verificați-vă strategia pas cu pas. Toate acțiunile pe care le-ați întreprins, resursele pe care le-ați avut la dispoziție, oamenii care v-au fost alături, momentul, ordinea acțiunilor...
- Pasul 4. Descrieți „rețeta" voastră personală pentru o strategie executată perfect, dar care totuși nu vă ajută să vă atingeți obiectivele.
- Pasul 5. Întrebați-vă față de ce sunteți angajați: de motiv sau de rezultate? Vreți să aveți dreptate în legătură cu caracterul adecvat sau cu reuşita strategiei? Sunteți îndrăgostiți de strategia voastră chiar dacă ea nu funcționează pentru voi?
- Pasul 6. Identificaţi ceea ce puteți schimba, de ce resursă nouă (umană, tehnică sau materială)ați putea avea nevoie, ce trebuie să adăugați sau să eliminaţi. Pe scurt, ce trebuie să schimbaţi la rețeta voastră.
- Pasul 7. Implementaţi noua strategie. Sunteți pregătiți să vă sacrificaţi vechile strategii și să încercaţi altele noi?

6) CE SĂ ÎNVĂȚĂM

Puterea atașamentelor și a obiceiurilor ca elemente fixatoare ale „cum trebuie să fie făcute lucrurile", în special atunci când în alte momente și circumstanțe acestea ne-au ajutat să obținem rezultatele dorite.

Puterea tradiției sau „așa s-au făcut lucrurile dintotdeauna" când vine vorba de stabilirea strategiilor pentru acțiune.

Atașamentul de a avea dreptate, pentru că generează un sentiment de certitudine, de securitate, și chiar de a ști ce urmează să se întâmple în continuare nu este aliniat cu rezultatele sau cu obiectivele noastre.

Disconfortul abandonării vechilor strategii și adoptării de noi strategii ca proces de învățare a reciclării și a rezilienței.

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