1) DENUMIREA ȘI DESCRIEREA UNELTEI

Cercul vieții de zi cu zi

Pentru un antreprenor, cea mai mare problemă este de obicei faptul de a nu găsi idei sau de a nu trece la acțiune, unul dintre motivele pentru care sunteți antreprenori este acela că faceți lucrurile să se întâmple. Așadar, acest exercițiu vă va ajuta să vă stabiliți așteptări realiste pentru voi înșivă pentru a reduce stresul potențial care poate apărea atunci când așteptările nu sunt aliniate cu realitatea.

2) OBIECTIVELE UNELTEI

- Definiți scopurile călătoriei voastre antreprenoriale
- Stabiliți o structură pentru o zi normală și încercați să identificați ce ați dori să schimbați
- Stabiliți așteptări realiste pentru voi înșivă

3) CONECTAREA UNELTEI CU INAMICUL

Stresul pe care îl generează antreprenorii în munca lor va afecta alte sfere ale vieților lor. Așadar, faptul de a putea gestiona stresul vă va îmbunătăți starea de bine generală.

În contextul muncii, stresul poate fi înțeles ca „răspunsuri fizice și emoționale dăunătoare care apar atunci când cerințele unui loc de muncă nu corespund capacităților, resurselor sau nevoilor lucrătorului" (Institutul Național de Siguranță și Sănătate Ocupațională, 2014). Aceste răspunsuri fizice sau emoţionale depind întotdeauna de un mediu în schimbare și de experiența subiectivă a individului, de aceea este important să stabiliți o structură care să conţină ceea ce se așteaptă, ceea ce este realist și să identificaţi ceea ce puteți schimba într-adevăr.

În partea teoretică, am vorbit despre ambiguitatea rolului, despre lipsa informațiilor și despre circumstanțele schimbătoare pe care nu le puteți controla (economice, de sănătate, financiare sau de securitate). Cum ar fi criza pe care am resimțit-o cu toții cu ocazia pandemiei de Covid-19 . Conflictul de roluri, faptul de a nu ști ce să delegaţi dacă puteți delega cuiva, în calitate de antreprenor trebuie să fiți în măsură să gestionați multe sarcini diferite care pot declanșa stresul deoarece întotdeauna puteți face mai mult, ceea ce conduce la o supraîncărcare a rolului, la riscul de a vrea să controlați totul și prin urmare să nu delegaţi sarcinile.

Atunci când sunteți într-o criză ți vă simțiți stresați, cel mai ușor lucru este să vă panicați și să acționați fără a gândi până la capăt. Studiile indică faptul că deciziile complexe luate în condiții de stres au tendința de a fi mult mai iraţionale și au o probabilitate mai mare de a avea un impact negativ asupra afacerii voastre.

Dacă doriți să citiți mai mult despre luarea deciziilor citiți acest document.
(1) (PDF) Luarea deciziilor în condiții de spre și implicațiile sale pentru luarea deciziilor manageriale: O analiză a literaturii de specialitate. Disponibil la: https://www.researchgate.net/publication/323261783_Decision-Making_under_Stress_and_Its_Implications_for_Managerial_Decision-Making_A_Review_of_Literature [accesat în 25 martie 2021].

Această unealtă va parcurge pașii de urmat pentru a preveni stresul în rolul dvs. ca antreprenori, a exersa

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

modul în care puteți obține o imagine de ansamblu și puteți începe să construiți o structură durabilă pentru dvs. ca antreprenori.

4) RESURSE ȘI MATERIALE
(Explicați materialele și resursele care sunt necesare pentru dezvoltarea uneltei) Hârtie și pix.

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

5) IMPLEMENTAREA UNELTEI

Pasul 1. 15 minute Scriere liberă

Pasul 2. 30 minute Scopuri/Obstacole

Step 3. 30 min Cercul vieții de zi cu zi

Step 4. 30 min Cercul vieții de zi cu zi modificat

1. Scriere liberă

Un mod de a începe să vă gândiți și să formulați obiective este acela de a utiliza o tehnică denumită Scriere liberă. Scrierea liberă este un exercițiu bun din mai multe motive:

- Inspiră și poate conduce la idei bune.
- Creează un sentiment de liberate și ne învață să „dăm drumul”.
- A putea scrie este relaxant și plăcut.
- Poate ajuta în situațiile de „crampă a scrisului” (știți, atunci când te afli în fața colii de hârtie și nu pot scrie nici măcar un cuvânt).

Iată ce trebuie să faceți: Luați hârtie și pix, sau așezați-vă la calculator, puneți alarma sau cronometrul la 10 minute și începeți să scrieți sau să tastați fără să vă opriți, lăsați textul să curgă, nu ridicați pixul de pe foaie nici nu vă opriți din tastat, scrieți, scrieți, scrieți. Puteți începe să scrieți pur și simplu despre ceea ce este important pentru dvs., despre ceea ce vreți să faceți, despre ce vi se pare important… Nu vă gândiți, doar lăsați cuvintele să curgă. Propozițiile nu trebuie să fie logice sau corecte (nu ar trebui să fie deloc), și nici măcar nu trebuie să vă opriți. Evitați să scrieți cu liniuță, scrieți propoziții. Dacă vă blocați, scrieți pur și simplu ultimul cuvânt de mai multe ori. Când mintea voastră intră în starea de flux, ideile apar fără să vă dați seama. Nu vă opriți din scris până când nu sună alarma.

După 10 minute, luați o pauză și apoi citiți ce ați scris, subliniați ceea ce vi se pare interesant și relevant. Cuvintele / propozițiile subliniate sunt adesea o bună bază de pornire pentru găsirea obiectivelor dvs.

2. Scrieți obiectivele pentru călătoria dvs. antreprenorială

În calitate de antreprenor, obiectivele și o viziune clară sunt importante pentru călătoria dvs. antreprenorială; probabil știți deja acest lucru. Dar pentru a clarifica acest lucru, răspundeţi la întrebarea de mai jos.

Obiective
Ce doriți să obțineți în următoarele 3 luni?
6 luni?
Peste un an?

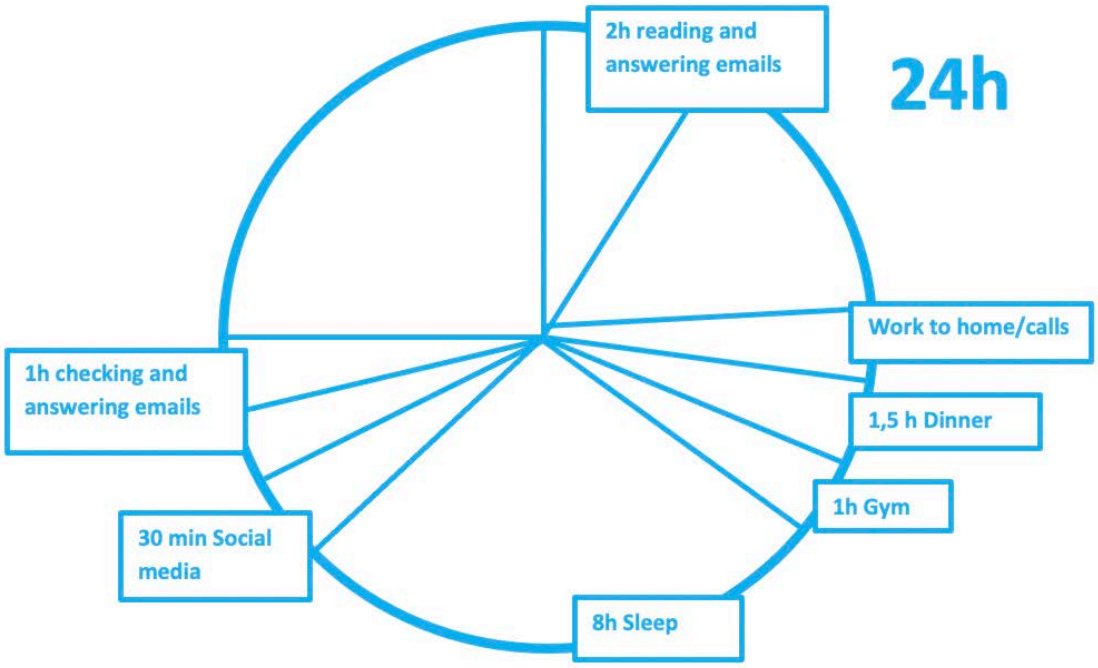
Obstacole potențiale
Ce fel de provocări puteți identifica?
3 luni?

6 luni?
1 an?

Ce s-ar întâmpla dacă nu reușiți să atingeți scopurile pe care le-ați stabilit?

3. **Stabiliți așteptări realiste**
   Pentru un antreprenor, cea mai mare problemă este de obicei faptul de a nu găsi idei sau de a nu trece la acțiune, unul dintre motivele pentru care sunteți antreprenori este acela că faceți lucrurile să se întâmple. Așadar, acest exercițiu vă va ajuta să vă stabiliți așteptări realiste.

   Încercați să împărțiți toate activitățile pe care le faceți pe parcursul unei zile. Utilizați hârtie și pix și desenați un cerc, împărțiți-l apoi în mai multe felii, cu dimensiuni în funcție de cât timp petreceți pe fiecare felie. Fiți sinceri cu voi înșivă, acest exercițiu este doar pentru voi înșivă. Vedeți exemplul.

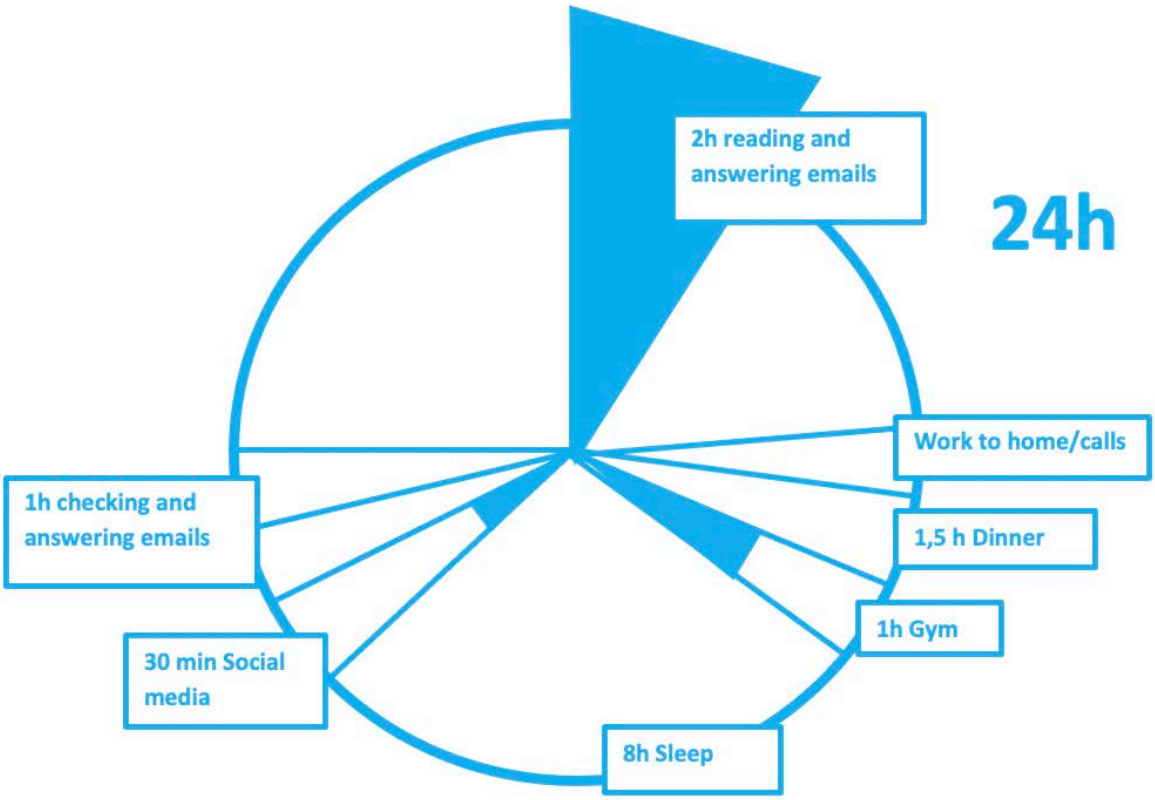


2 ore citit și răspuns la e-mailuri/ Muncă de acasă/apeluri/ 1,5 ore –Cină/ 1 oră sala de sport/8 ore somn/30 min social media/1 oră verificarea și răspunsul la e-mailuri

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

4. **Cât timp petreceți în comparație cu cât ați dori să petreceți?**
   Pasul următor constă în umplerea feliilor respective cu culoare în funcție de cât de mult timp doriți să petreceți pe fiecare, pentru a fi sustenabili și pentru starea voastră de bine.

   Spre exemplu, eu petrec 3 ore zilnic răspunzând mesajelor e-mail, aș vrea să pot petrece mai puțin timp cu această sarcină după-amiaza. Așadar, completez triunghiul respectiv astfel încât să fie peste limita cercului. Pe de altă parte, dacă sunt sincer cu mine însumi, petrec mai puțin timp la sala de sport, în unele săptămâni chiar chiulesc de la sport, deși știu că mă simt mult mai bine dacă petrec acolo o oră zilnic. Așadar. umplu jumătate de felie pentru că vreau să petrec mai mult timp la sala de sport. Vedeți exemplul de mai jos.



2 ore citit și răspuns la e-mailuri/ Muncă de acasă/apeluri/ 1,5 ore –Cină/ 1 oră sala de sport/8 ore somn/30 min social media/1 oră verificarea și răspunsul la e-mailuri

Acest exercițiu este menită să vă ofere o perspectivă asupra a ceea ce faceți, puteți defalca activitățile până la cele mai mărunte sarcini, voi decideți Atunci când obțineți o imagine de ansamblu, este mai ușor să fiți realiști cu privire la ceea ce puteți face pe parcursul unei zile, dar vă arată de asemenea clar faptul că în calitate de antreprenori veți avea în continuare nevoie de prieteni, de familie, de partener, și de timp de reflecție/de timp pentru a nu face nimic și de exerciții fizice pentru a vă menține sănătoși. Stresul nesănătos începe de obicei cu așteptări care nu corespund realității.

Întrebați-vă

Puteți identifica un lucru pe care doriți să îl schimbați?
Așteptările dvs. (scopurile pe care le-ați stabilit în primul exercițiu) corespund cantității de timp pe care o alocați?
Ce ia mult timp la muncă și s-ar putea să nu ofere la fel de mult?
Dormiţi suficient?
În general sunteți fericiţi?
Este posibil să aveți visuri mari și să fiți realiști în același timp. Și rețineți, nu puteți compara rezultatul cu al nimănui deoarece nevoile dvs. s-ar putea să fie foarte diferite de nevoile unei alte persoane.

6) CE SĂ ÎNVĂȚĂM

Acest exercițiu vă va ajuta să obțineți o imagine de ansamblu asupra activităților cărora le dedicați efectiv timpul dvs. Adesea este foarte util să vă faceți să realizați ce puteți schimba efectiv. Atunci când sunteți stresați este foarte ușor să vă blocați în sentimentul că „totul este pur și simplu copleșitor și important”, pentru a realiza că aveți nevoie să petreceți mai puțin timp în ședințe sau că aveți nevoie să dormiți o oră în plus, este esențial să creați o structură sănătoasă pentru viața dvs. care este și ea sustenabilă.

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