

MÓJ POTENCJAŁ – METODA 3 KROKÓW

Oddaję do Twojej dyspozycji test M. Belbin „Role zespołowe” używany w firmach do procesów rekrutacji aby poznać cechy osobowościowe kandydata oraz propozycję opracowania uzyskanych wyników w ćwiczeniach. Dołączam też arkusz wizualnego planowania celów życiowych. Chwila refleksji przydaje się w rozsądnym planowaniu i podejmowaniu jak najlepszych decyzji, które będą służyły przede wszystkim Wam samym ale też Waszym najbliższym. W razie pytań proszę kontaktujcie się ze mną w trakcie moich dyżurów. Chętnie omówię z Wami efekty Waszych prac.

Miłej
pracy 😊

Agnieszka Bogusz
- psycholog

Krok 1 TEST. Bądź szczer(-a) ze sobą. Zaznacz to co jest prawdą, nie to jak chciałbyś(-a) aby było – to trudne 😊

Moja Rola w Zespole

Ankieta ta ma na celu znalezienie jaka jest Twoja preferowana rola w zespole.

W tym celu zrób co następuje:

- Odpowiedz na pytania w części 1
- Wypełnij część 2

Moja Rola w Zespole

Część 1

Wskazówki W każdej sekcji rozdział 10 punktów pomiędzy zdania które opisują najlepiej Twoje zachowanie w grupie. Punkty mogą być rozdzielone pomiędzy kilka zdań lub przydzielone jednemu zdaniu.

Przykład – nie wypełniamy

	Sekcja przykładowa		Pkt
	Co wnoszę do zespołu		
a)	Szybko zauważam i wykorzystuję nowe możliwości		2
b)	Mogę dobrze pracować z różnymi typami ludzi		1
c)	Mam dobre doświadczenie i wiedzę specjalistyczną		1
d)	Potrafię wyławiać ludzi którzy mają coś wartościowego do zaoferowania grupie		0
e)	Zawsze wykonuję zadanie którego się podejmę		0
f)	Potrafię użyć mocnych słów/ autorytetu by doprowadzić grupę do celu		0
g)	Mogę zwykle przewidzieć który plan będzie najlepszy w danej sytuacji.		2
h)	Potrafię przedstawić logiczne wyjaśnienie wad i zalet alternatywnych dróg postępowania		0
i)	Mam talent do nowych pomysłów		4

Uwaga: Suma punktów dla sekcji jest zawsze 10. Jednemu zdaniu można przyznać 0 do 10 punktów.

Najlepiej odpowiadać na pytania spontanicznie i bez długiego zastanawiania się.

Proszę wypełnij teraz sekcje 1 do 7.

Sekcja 1		Pkt
Co wnoszę do zespołu		
a)	Szybko zauważam i wykorzystuję nowe możliwości	
b)	Mogę dobrze pracować z różnymi typami ludzi	
c)	Mam dobre doświadczenie i wiedzę specjalistyczną	
d)	Potrafię wyławić ludzi którzy mają coś wartościowego do zaoferowania grupie	
e)	Zawsze wykonuję zadanie którego się podejmę	
f)	Potrafię użyć mocnych słów lub/i autorytetu by doprowadzić grupę do celu	
g)	Mogę zwykle przewidzieć który plan będzie najlepszy w danej sytuacji.	
h)	Potrafię przedstawić logiczne wyjaśnienie wad i zalet alternatywnych dróg postępowania	
i)	Mam talent do nowych pomysłów	
Sekcja 2		Pkt
Co przeszkadza mi w pracy z grupą		
a	Jestem spięty jeśli zebrania nie są dobrze zaplanowane i prowadzone	
b	Mam tendencję zbytniego popierania osób których zdanie nie zostało w pełni wysłuchane przez grupę	
c	Mam tendencję do "okupowania" dyskusji gdy grupa przejdzie do nowego tematu.	
d	Mój obiektywizm utrudnia mi szybkie i entuzjastyczne włączenie się do grupy.	
e	Gdy sprawy są ważne mam tendencję do użycia swojego autorytetu lub siły.	

f	Jest mi trudno przewodzić gdyż łatwo ulegam atmosferze panującej w grupie.		
g	Czasem przywiązuję się zbyt mocno do moich pomysłów, tracąc kontakt z sytuacją w grupie.		
h	Rzadko włączam się do dyskusji - chyba że rozmowa toczy się na temat który znam dobrze.		
i	Zwykle nie wyrażam swojej opinii na propozycje które nie są w pełni gotowe.		
Sekcja 3		Pkt	
Gdy pracuję nad projektem w grupie:			
a)	Mam talent do wpływania na ludzi bez "naciskania" na nich		
b)	Potrafię zapobiec błędom i omyłkom które mogłyby przeszkodzić grupie w osiągnięciu sukcesu		
c)	Zwykle kontroluję przebieg dyskusji żeby grupa posuwała się naprzód i nie traciła celu z oczu.		
d)	Zwykle potrafię wymyślić coś oryginalnego		
e)	Dążę do profesjonalizmu w działaniu		
f)	Szybko zauważam zalety nowych idei i rozwiązań		
g)	Moja zdolność myślenia pomaga grupie w podejmowaniu właściwych decyzji.		
h)	Potrafię dobrze zorganizować pracę		
i)	Dla dobra grupy zawsze popieram mądre sugestie		
Sekcja 4		Pkt	
Moje podejście do pracy w grupie jest następujące:			
a)	Zabieram głos przede wszystkim w sprawach na których się dobrze znam		
b)	Nie boję się posiadania innego zdania niż pozostałe osoby i dyskusji o to kto ma rację		

c)	Zwykle mogę znaleźć argumenty potrzebne do odrzucenia nienajlepszych pomysłów.		
d)	Mam talent do wdrażania planów w życie		
e)	Preferuję dyskutowanie spraw które nie były dotychczas omawiane niż tych które są oczywiste.		
f)	Każde zadanie próbuję wykonać jak najlepiej.		
g)	Lubię nawiązywać kontakty poza grupą lub firmą		
h)	Interesują mnie opinie wszystkich, ale nie mam problemu z podjęciem decyzji gdy trzeba to zrobić.		
i)	Chcę lepiej poznać moich współpracowników		
Sekcja 5			Pkt
Ogólnie praca przynosi mi satysfakcję ponieważ:			
a)	Lubię analizować sytuacje i rozpatrywać wszystkie możliwe opcje		
b)	Czuję że wykorzystuję mój trening i kwalifikacje		
c)	Lubię czuć że buduję pozytywne relacje międzyludzkie		
d)	Mam wpływ na podejmowane decyzje		
e)	Mam okazję poznać różnych ludzi z różnymi pomysłami		
f)	Potrafię doprowadzić grupę do zgody na temat celów i priorytetów.		
g)	Czuję się jak ryba w wodzie kiedy mogę się skoncentrować całkowicie na danym zadaniu.		
h)	Znajduję możliwość pracy moją wyobraźnią		
i)	Lubię znajdować praktyczne rozwiązania problemów.		
Sekcja 6			Pkt

Jeśli nagle otrzymam trudne zadanie do rozwiązania z obcymi ludźmi i małą ilością czasu			
a)	Chciałbym znaleźć moje rozwiązanie i spróbować przekonać do niego pozostałych		
b)	Byłbym gotowy pracować z osobą o najbardziej pozytywnym podejściu do zadania		
c)	Znalazłbym drogę "zredukowania" zadania przez znalezienie co poszczególni ludzie mogą najlepiej zrobić		
d)	Moje wyczerpiecie czasu pomogłoby grupie wykonać zadanie w terminie		
e)	Chciałbym(abym) najpierw przeczytać jak najwięcej na dany temat		
f)	Pomimo napięcia part(a) bym naprzód żeby zadanie zostało wykonane		
g)	Gdybym doszedł do wniosku że nie postępujemy naprzód przejąłbym inicjatywę prowadzenia grupy		
h)	Otwierałbym dyskusje żeby generować idee i ruszyć projekt z miejsca		
i)	Myślę że panowałbym nad sobą utrzymując zdolność do logicznego myślenia		
Sekcja 7			Pkt
Problemy na które natrafiam kiedy pracuję w grupie			
a)	Bywam niecierpliwy w stosunku do ludzi którzy hamują mój progres		
b)	Niektórzy twierdzą że za dużo analizuję		
c)	Moja chęć sprawdzania czy nie zapominamy o ważnych detalach nie zawsze jest doceniana przez grupę		
d)	Mam tendencję do myślenia że tracę czas pracując w grupie i lepiej by było gdybym pracował indywidualnie		

e)	Jest mi trudno rozpocząć projekt jeśli cele nie są jasno sprecyzowane		
f)	Czasami jest mi trudno wyjaśnić innym skomplikowane pomysły które przychodzą mi do głowy		
g)	Myślę że czasami wymagam od innych rzeczy których sam nie jestem w stanie zrobić		
h)	Jestem nieśmiały w wyrażaniu opinii jeśli w grupie są osoby które uważam za ważne lub trudne w kontakcie		
i)	Mogę się nudzić jeśli nie pracuję z grupą interesujących ludzi lub nad ciekawym zadaniem		

Moja Rola w Zespole

Część 2

Tabela A

Zdanie	Sekcja						
	1	2	3	4	5	6	7
a							
b							
c							
d							
e							
f							
g							
h							
i							

Sprawdź czy suma punktów w każdej sekcji równa się 10.

Przenieś punkty z Tabeli A do Tabeli B (strona analizy)

Analiza

Umieść punkty z Tabeli A w tych samych okienkach Tabeli B.

Zsumuj punkty w każdym rzędzie tabeli B.

Tabela B

Rola	Sekcja							Suma
	1	2	3	4	5	6	7	
Wykańczacz	e	i	b	f	g	d	c	
Wdrażacz	g	a	h	d	i	f	e	
Ewaluator	h	d	g	c	a	i	b	
Specjalista	c	h	e	a	b	e	d	

Koordynator	d	b	a	h	f	c	g	
Gracz Zespołu	b	f	i	i	c	b	h	
Załatwiacz	a	c	f	g	e	h	i	
Nadający kształt	f	e	c	b	d	g	a	
Pomysłodawca	i	g	d	e	h	a	f	

Najwyższy wynik - Główna rola w zespole :

Drugi najwyższy wynik - Druga rola w zespole

.....

Dwa najniższe wyniki :

Moja Rola w Zespole

Opisy typowych ról w zespole

1. Koordynator

Rola: Kontrolowanie sposobu w jaki zespół osiąga swoje cele poprzez jak najlepsze użycie umiejętności poszczególnych członków zespołu.

Zalety: Umiejętność wzbudzania entuzjazmu w grupie i respektu dla siebie. Dobra komunikacja z innymi, wycucie czasu i równowagi.

Możliwe słabe: Słaba kreatywność

2. Nadający kształt

Rola: Kierowanie uwagi na cele i priorytety. Wpływanie na kierunek dyskusji i wyniki pracy grupy.

Zalety : Gotowość do walki z nieefektywnością, lenistwem, oszukiwaniem siebie i osiadaniem na laurach.

Możliwe słabe ,łatwość w uleganiu prowokacji lub irytacji, niecierpliwość.

3. Pomysłodawca

Rola: Pchanie nowych, a przede wszystkim najważniejszych idei i spraw do przodu. Szukanie niestandardowych rozwiązań.

Zalety: Wiedza, intelekt, wyobraźnia, niezależność opinii.

Możliwe słabe: Głowa w chmurach, może lekceważyć ważne detale.

4. Ewaluator

Rola: Analiza problemów i pomysłów tak aby zespół mógł podjąć właściwe decyzje.

Zalety: Logiczne i obiektywne myślenie. Zrozumienie złożonych problemów lub sytuacji. Dostrzeganie możliwych komplikacji.

Możliwe słabe: Może być zbyt krytyczny. Może nie okazywać entuzjazmu i nie potrafić motywować innych.

5. Wdrażacz

Rola: Przemiana koncepcji i planów na praktyczne procedury pracy. Systematyczne i efektywne wdrażanie założonych planów w życie.

Zalety Organizacja, samokontrola i samo-dyscyplina. Realizm i zdrowy rozsądek.

Możliwe słabe: Nie wierzy w niesprawdzone rozwiązania. Kurczowo trzyma się ustalonych dróg postępowania.

KROK 2 ZESTAW ĆWICZEŃ – pozwól sobie na autoanalizę pozyskanych wyników, aby lepiej je zrozumieć i zapamiętać.

1. Czym jest dla Ciebie talent? Opisz w słowach, skojarzeniach, w postaci mind mapy.

Ćwiczenie nr 2

Za co inni mnie chwalą? Wypisz pozytywnie informacje zwrotne, które słyszysz zarówno w życiu osobistym, społecznym.

.....
.....

Jak się czujesz, kiedy inni Cię chwalą?

.....
.....

Jak się czujesz, kiedy mówisz o swoich mocnych stronach?

.....
.....

3. Wypisz nazwy swoich 5 kluczowych cech, uzyskanych w teście.

1. Cecha.....

2. Cecha.....

3. Cecha.....

4. Cecha.....

5. Cecha.....

Ćwiczenie nr 4

Opisz swoje cechy przez użycie 5 przymiotników. Jakich przymiotników użyjesz, aby oddać ich charakter?

Przykłady przymiotników:

Inspirujący, aktywny, ciepły, pomocny, działaniowy, twórczy, energetyczny, energiczny, efektywny, szczegółowy, wizjonerski, zadaniowy.

1.Cecha.....

2.Cecha.....

3.Cecha.....

4.Cecha.....

5.Cecha.....

Ćwiczenia nr 5

Jakie korzyści niesie/ MOŻE NIEŚĆ KAZDY Z TYCH TALENTÓW w mojej nauce / pracy zawodowej/projekcie?

Cecha 1

Co ułatwia?/ Co może ułatwić ?

.....
.....

W jaki sposób z niego korzystam/ mogę korzystać ?

.....
.....

Jak mogę inaczej jeszcze z niego korzystać przy realizacji zadań, celów zawodowych?

.....
.....

Cecha 2

.....

Jakie korzyści niesie / może nieść ten talent w mojej pracy zawodowej?

.....
.....

Co może ułatwiać?

.....
.....

W jaki sposób z niego korzystam ?

.....
.....

Jak mogę jeszcze z niego korzystać przy realizacji zadań, celów zawodowych?

.....
.....

Cecha nr 3

Jakie korzyści niesie ten talent w mojej pracy zawodowej?

.....
.....
Co ułatwia?

.....
.....
W jaki sposób z niego korzystam ?

.....
.....
Jak mogę jeszcze z niego korzystać przy realizacji zadań, celów zawodowych?

Cecha nr4

Jakie korzyści niesie ten talent w mojej pracy zawodowej?
.....
.....

Co ułatwia?
.....
.....

W jaki sposób z niego korzystam ?
.....
.....

Jak mogę jeszcze z niego korzystać przy realizacji zadań, celów zawodowych?
.....
.....

Cecha nr 5

Jakie korzyści niesie ten talent w mojej pracy zawodowej?
.....
.....

Co ułatwia?
.....
.....

W jaki sposób z niego korzystam ?
.....
.....

Jak mogę jeszcze z niego korzystać przy realizacji zadań, celów zawodowych?
.....
.....

KROK 3 OSIĄGANIE CELÓW ŻYCIOWYCH - WIZUALIZACJA

Efektywną metodą wzbudzenia motywacji wewnętrznej jest projektowanie wizualne swojego celu i momentu jego osiągnięcia, a także zaplanowanie tzw. „małych kroków”. Rozpoznanie czynników wspierających i „przeszkadzaczy” pozwoli z powodzeniem rozplanować ścieżkę do celu. Wypełniając poniższe pola pisz, rysuj, koloruj, użyj wyobraźni, bądź ze sobą szczerzy/-a i autentyczny(-a). Stwórz w każdym polu coś na kształt internetowego mema – obraz z krótkim podpisem/hasłem/uczuciem. **PAMIĘTAJ - TY DECYDUJESZ O SWOIM ŻYCIU 😊**

Jaki jest mój cel na najbliższy rok?

Co/kto mnie przybliży do mojego celu?

Co mnie powstrzymuje, co/kto blokuje?

Co dobrego dają mi te przeszkody?

Jaki pierwszy krok muszę zrobić, żeby zacząć realizować mój cel?

Rozplanuj w szczegółach kolejne kroki osiągnięcia celu

Krok 2.....

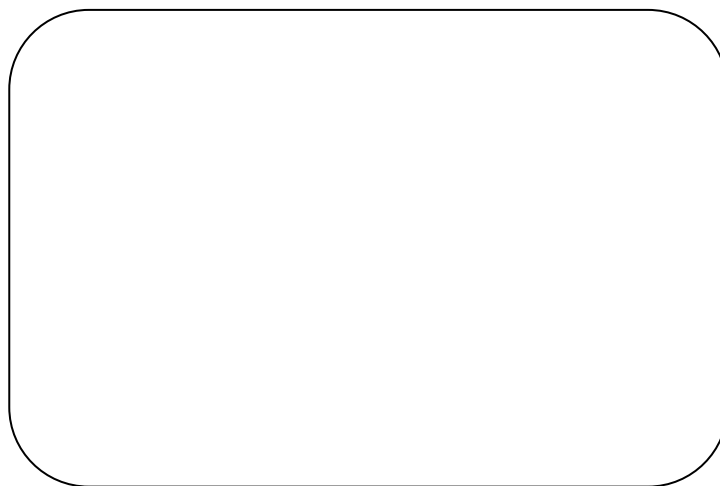
Krok 3.....

Krok 4.....

Krok 5.....

Krok 6.....

Ty w momencie osiągnięcia celu



Twoi bliscy w momencie osiągnięcia Twojego celu



Hasło – być może do zapisania i zawieszenia gdzieś w widocznym miejscu w Twoim domu.....

.....

Powodzenia 😊