

ЧАС

ПОГОВОРИТИ

ТЕХНІКИ САМОКОУЧИНГУ ДЛЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ

ІНФОРМАЦІЙНИЙ БУКЛЕТ ДЛЯ УЧАСНИКІВ ГРУП "ЧАС ПОГОВОРИТИ"
(ЧАСТИНА ІІ)



ВИРІШЕННЯ РОБОЧИХ ВИКЛИКІВ

Якщо у вас є робоче питання, яке викликає занепокоєння чи його не вдається вирішити, то спробуйте використати такий метод:

- 1** запишіть на папері це питання;
- 2** подумайте, хто може вам в цьому допомогти;
- 3** подумайте, хто мзанотуйте 10 людей, ініціатив чи проєктів, до кого ви можете звернутись по допомогу (наприклад, це можуть бути колеги з минулої роботи чи пошук нових спеціалістів, хто працює в схожій з вами сфері, тощо)оже вам в цьому допомогти;

Для кращого розуміння, що саме вам необхідно для вирішення робочих викликів, подумайте над такими питаннями:

Яка допомога може бути корисною для мене в даний момент?

Хто мені може в цьому допомогти?

Чому саме ці люди (яких я обрала/обрав) можуть мені допомогти?

ВІДПОЧИНОК ТА ВІДНОВЛЕННЯ

Для психологічної стійкості важливо вчасно відновлюватись та відпочивати. **Як це зробити?**

Подумайте над тим, що вам хотілось би робити - можливо зайнятись новою діяльністю (малюванням) чи покататись на велосипеді.

Після того, як обрали для себе варіанти відпочинку (те, що вас наповнює), обміркуйте, як ви можете зробити це частиною вашого життя? Наприклад, зробити нову традицію вихідного дня.



ЖИТТЯ ТА РОБОТА

Доволі часто більшість часу в нашому житті займає саме робота. І чим більше ми поринаємо у цей робочий світ, тим швидше ми можемо втомлюватись та вигорати. **Що важливо робити, щоб бути в стані психологічної стійкості в такому контексті?**

Подумайте та запишіть, які прості речі (які не потребують великої оплати чи великої кількості часу) роблять мене щасливим/щасливою саме в цьому моменті?

Які сфери життя, окрім роботи, надають мені ресурс?

В цьому інформаційному буклеті ми зібрали короткі вправи самокоучингу для психологічної стійкості. Адже в нестабільний час так важливо турбуватись про своє ментальне здоров'я та будувати нові навички стійкості.

Лідери груп "Час поговорити" можуть використовувати ці техніки під час групових зустрічей як частину програми чи як рекомендацію для учасників.

Також є можливість для учасників та лідерів груп використовувати ці техніки в особистому та професійному житті.

ВИКЛИКИ У КАР'ЄРІ

Дуже часто у кар'єрі ми задаємо собі питання про наш прогрес: де ми є, чи достатньо розвиваємось, куди хочемо рухатись. Для знаходження відповідей спробуйте техніку **"Планета прогресу"**.

Запишіть, які нові можливості для кар'єрного розвитку є поруч? Занотуйте якомога більше варіантів, навіть, якщо вони здаються нереальними зараз.

Подивіться на цей список. Чи є щось, що хотілось би додати?

Наприклад, побудова персонального бренду та впізнаваності, спробувати себе у новій ролі, нові можливості для навчання, менторство тощо.

Ви можете помітити, що насправді є багато можливостей для кар'єрного розвитку, про які ми часто не замислюємось.

Як побудувати пріоритетність в цьому питанні?

Поставте собі такі питання:



На скільки я відчуваю себе натхненно, коли думаю про нові можливості та кар'єрний розвиток?

Чому цей розвиток в роботі є важливим?

Чи співпадає можливість для кар'єрного розвитку з тим, що для мене є цінним?

Що можу обрати як пріоритетну можливість зараз?

Також можете використовувати таку матрицю для пошуку відповіді щодо кар'єрного розвитку:

1

Що є зараз для мене пріоритетним в кар'єрному розвитку?

Наприклад, перейти на нову посаду.

2

Чому це важливо для мене?

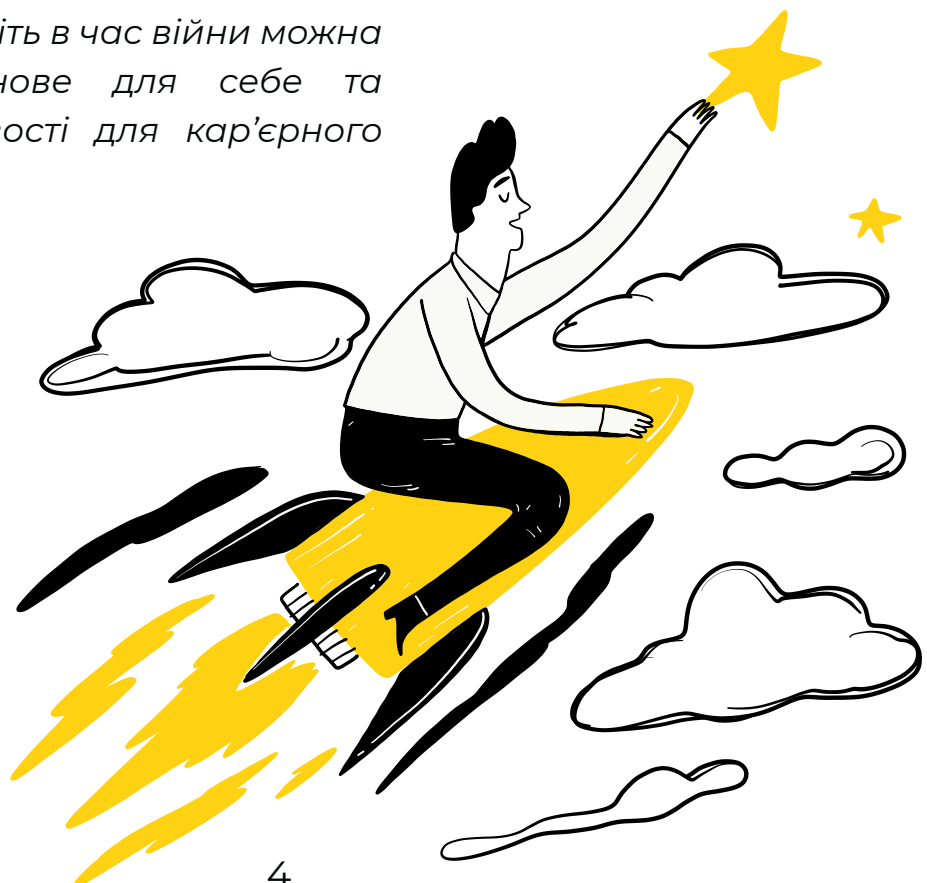
Наприклад, хочу більше комунікувати з людьми, що не можу робити на тій роботі, де я є зараз.

3

Як я можу цього досягнути?

Наприклад, поговорити з керівництвом щодо моєї потреби мати більше комунікації та отримання нових робочих задач.

Пам'ятайте, що навіть в час війни можна будувати щось нове для себе та знаходити можливості для кар'єрного розвитку.



Більше інформації про групи “Час поговорити”
є в наших соціальних мережах:



[chaspogovoryty](https://www.facebook.com/chaspogovoryty)



[@chaspogovoryty](https://www.instagram.com/chaspogovoryty)



Матеріали розроблено проектом “Час поговорити”