

WARSZTAT: PODRÓŻ BOHATERA

Niezbędnik Uczestnika

Jak przygotować się do warsztatu

coachingowego, by wycisnąć z niego 100%?

Jak wybrać TEN jeden Cel, nad którym warto pracować?



Prowadzące:

Wiola Grela | Coach Zmiany oraz
Strateg Komunikacji

Jola Łopot | Certyfikowana Trenerka
Biznesu oraz Podróży Bohatera

Więcej informacji:
wiolagrela.pl/podroz-bohatera

WSTĘP

Cześć! Skoro to czytasz, to znaczy, że szykujesz się do zmiany! Gratulujemy pierwszego kroku.

Często pytacie: **"Czy muszę coś przeczytać? Czy muszę mieć już gotowy plan? Co jeśli nie wiem, czego chcę?"**



Odpowiedź brzmi: Przyjdź taka/i, jaka/i jesteś. Najważniejszym narzędziem na warsztacie jesteś Ty i Twoja otwartość.

Ten krótki przewodnik pomoże Ci jednak uporządkować myśli, żebyś nie tracił/a czasu na rozbieg podczas spotkania.

Czy wiesz, że...

ok. 70% prób wprowadzenia trwałej zmiany kończy się powrotem do starych nawyków – nie dlatego, że brakuje motywacji, ale dlatego, że mózg preferuje przewidywalność.

*Jaskinia, do której boisz się wejść, kryje skarb,
którego szukasz.*

JOSEPH CAMPBELL (TWÓRCA KONCEPCJI
PODRÓŻY BOHATERA)

CZĘŚĆ 1: JAK WYBRAĆ CEL?

METODA SKANOWANIA

Na warsztacie (zwłaszcza w systemie kwartalnym) pracujemy nad JEDNYM KLUCZOWYM CELEM. Największy błąd to chęć "zmienienia całego życia" w jeden wieczór. Jak wybrać to, co teraz najważniejsze?

Zrób szybki skan:

Krok 1: Gdzie Cię "uwiera"?

Nie szukaj celów, które "ładnie brzmią". Szukaj tam, gdzie czujesz dyskomfort, frustrację albo tęsknotę. Emocje to najlepszy kompas. Zaznacz obszar, który woła o uwagę:

☐ **Biznes | Kariera**
(np. stoję w miejscu | chcę zarabiać więcej | boję się wyjść z ofertą)

☐ **Relacje**
(np. granice | komunikacja | samotność w związku lub biznesie)

☐ **Ja | Zdrowie**
(np. brak energii | chaos w głowie | zaniedbanie ciała)

notatka:

Czy wiesz, że...

Badania nad teorią celów (Locke & Latham) pokazują, że konkretne, pojedyncze cele zwiększają skuteczność działania nawet o 90% względem ogólnych postanowień.



Krok 2: Test Magicznej Różdżki – PERSPEKTYWA 90 DNI

Zadaj sobie pytanie:

"Gdybyśmy spotkali się za 3 miesiące i mogłabym/mógłbym zmienić tylko JEDNĄ rzecz, która dałaby mi największą ulgę i satysfakcję – co by to było?"

Krok 3: Zapisz to "na brudno"

Nie próbuj tego ładnie formułować (zrobimy to na warsztacie).

Zapisz intencję: Prosto, tak jak czujesz. Np.

- Chcę w końcu ruszyć z własną stroną.
- Chcę przestać brać na siebie zadania moich pracowników.
- Chcę odzyskać wieczory dla siebie.

notatka:

Czy wiesz, że...

Antonio Damasio udowodnił, że osoby z uszkodzonym ośrodkiem przetwarzania emocji... przestają podejmować decyzje, nawet jeśli ich logiczne myślenie działa bez zarzutu.



CZĘŚĆ 2:

NASTAWIENIE

PLECAK MENTALNY

Zanim wejdiesz na warsztaty, sprawdź swój "bagaż":

1. Zostaw Oczekiwania, weź Ciekawość.

Jeśli przyjdiesz ze sztywnym scenariuszem (np. "Muszę wyjść z gotowym biznesplanem na 5 lat"), możesz przegapić to, co naprawdę ważne. Proces grupowy często pokazuje nam drzwi tam, gdzie widzieliśmy ścianę. Pozwól się zaskoczyć.

2. Twoje Lęki są mile widziane.

Boisz się, że będziesz oceniana/y? Że powiesz coś głupiego? To normalne. To są Twoi "Strażnicy Progu". Nie walcz z nimi. Zabierz ich ze sobą, posadźmy ich na krześle obok. Na warsztacie tworzymy bezpieczną przestrzeń, gdzie każdy lęk ma prawo wybrzmieć.

3. "Jestem tu dla siebie"

To czas, w którym nie jesteś Prezeską, Dyrektorem, Koleżanką, Pracownikiem, Dłużniczką, Matką, Ojcem czy Partnerem. **Jesteś Bohaterem swojej historii.** Wyłącz telefon. Świat się nie zawali przez 4 godziny. Tu i teraz skup się na sobie.

CZĘŚĆ 3:

LOGISTYKA

BANALNE, ALE KLUCZOWE

Praca mentalna zużywa mnóstwo glukozy i energii. Zadbaj o ciało, żeby głowa mogła pracować.

Wyśpij się!

Zmęczony mózg wraca do starych nawyków i boi się nowego!

Wygoda ponad Styl

Ubierz się wygodnie.
Masz się czuć swobodnie, kiedy będziesz pracować z mapą czy kartami.

Nawodnienie

Będziemy mieć wodę i kawę, ale pamiętaj o piciu w trakcie dnia przed warsztatem.



Ludzie dramatycznie przeceniają to, co mogą zmienić w rok, i nie doceniają tego, co mogą zmienić w 90 dni

(adaptacja myśli Billa Gatesa + badania nad temporal discounting)

*Dla kogoś, kto nie wie, do jakiego portu zmierza,
każdy wiatr jest niepomyślny.*

SENEKA

PODSUMOWANIE

TWOJE 3 PYTANIA PRZED STARTEM

Wypełnij to szczerze dla siebie (nikt tego nie będzie sprawdzał).
To Twoja rozgrzewka:

Jaka jedna myśl/obawa powstrzymuje mnie przed zmianą?

Co dobrego stanie się w moim życiu, jeśli w końcu ruszę z miejsca?

Z czym chcę wyjść z tego spotkania? (Spokój? Moc? Plan?)

GOTOWE!

To wszystko. Resztą zajmiemy się my!

Dostaniesz od nas mapę, kompas i wsparcie. Ty przynieś tylko chęć do podróży!

zapraszamy!

*Wiola Grela
Jola Łopot*

PS. Jeśli jeszcze nie masz biletu i czujesz, że to dobry moment, aby to zmienić, zapraszamy na stronę warsztatów!

wiolagrela.pl/podroz-bohatera

*Nie musisz być
wielki, żeby zacząć,
ale musisz zacząć,
żeby być wielki.*

ZIG ZIGLAR

