Bilans energetyczny w mentoringu

Źródło: https://mentiway.com/techniki-mentoringowe-i-managerskie/?t=bilans-energetyczny

Bilans energetyczny to technika pozwalająca zobaczyć co w pracy sprawia satysfakcję a co powoduje wyczerpanie. Dzięki zastosowaniu praktyki uważności dana osoba może przyjrzeć się tym zadaniom, które sprawiają radość i zastanowienie się co można zrobić, żeby takich czynności / aktywności było więcej.

#satysfakcja #brak satysfakcji #frustracja z pracy #zmęczenie #wyczerpanie #energia #uważność #co lubię #równowaga #harmonia #mentoring #programy mentoringowe

Bilans energetyczny

Kiedy stosować:

- Kiedy Mentee nie widzi sensu swojej pracy
- Kiedy u Mentee pojawia się frustracja z obecnej pracy
- W celu pobudzenia motywacji do pracy

Rekwizyty:

- Kartka A4
- Kolorowe pisaki / zakreślacze
- Tablica wirtulana, w przypadku pracy zdalnej (np.: Miro, Mural)

Instrukcja:

Typowe czynności w pracy

Poproś Mentee o zastanowienie się i wypisane typowych czynności wykonywanych przez Mentee w pracy każdego dnia.

Jeżeli Mentee będzie miał (-a) poczucie, że przez większość część dnia robi to samo zachęć do podzielnia tych czynności, zadań na mniejsze i konkretne.

Przykłady zadań / czynności:

- Przygotowanie prezentacji o produkcie
- Przygotowanie grafik do prezentacji
- Zebranie danych do prezentacji
- Spotkanie z klientem
- Feedback dla Pracownika
- Status z zespołem
- Odpisywanie na maile

Kategoryzacja

Poproś Mentee o przypisanie wypisanych zadań/czynności/aktywności do 2 kategorii.

Sytuacje na “+”, fajne, przyjemne, wzmacniające, dodające energii	Sytuacje na “-”, trudne, powodujące zmęczenie i wyczerpanie, odbierające energię.
... ...	... ...

Pytanie pomocnicze, które możesz zadać Mentee:

- Które z wymienionych rzeczy cię karmią?
- Co poprawia twój nastrój?
- Co cię uspokaja?
- Co powoduje uśmiech na Twojej twarzy?
- Przy jakiej czynności wchodzisz w stan flow, czyli czas przestaje istnieć?
- Które z wymienionych rzeczy prowadzą do wyczerpania Twoich zasobów?
- Co / Kto Cię ściąga w dół?
- Co Ci zabiera energię?
- Po czym czujesz zmęczenie?
- Czy ma znaczenie, dlaczego wykonuję tę czynność?
- Czy ma znaczenie, dla kogo/z kim wykonują tę czynność?
- Czy ma znaczenie, kiedy wykonuję tę czynność?
- Czy ma znaczenie, co jest treścią tej czynności?

Wnioski

Przyjrzyjcie się tabeli – jakie pojawiają się wnioski?

Celem tego ćwiczenia jest uzmysłowienie sobie równowagi lub tez jej braku pomiędzy tymi 2 kategoriami czynności.

> Równowaga nie musi być idealna. Zdarza się, że jedna karmiąca czynność może przeważać nad kilkoma wyczerpującymi. Ważne jest, aby zadbać o to, żeby na co dzień w pracy pojawiały się czynności, które dodają nam energii i powodują nasze zadowolenie.

Przypisanie wag

W kolejnym kroku możecie zastanowić się, których czynności Mentee chciałby (-aby) robić więcej a których mniej.

- Zastanówcie się, czy i w jakim zakresie jest to możliwe.
- Czy można coś wydelegować?
- Czy można do nielubianej czynności dodać jakiś element, który spowoduje zmianę w postrzeganiu tego zadania?
- Czy są jakieś osoby, które mogą być wsparciem przy czynnościach drenujących?

Podsumowanie

Poproś Mentee o zapisanie kluczowych wniosków.

Zapytaj jakie działania Mentee chce / może podjąć w związku z tymi wnioskami.

Jako kontynuację tego ćwiczenia, możesz poprosić Mentee o uważne obserwowanie tego co robi przez kolejny tydzień albo miesiąc. Tu wspierająca będzie praktyka uważności polegająca na byciu skoncentrowanym (-ą)

- Tu i teraz
- Świadomie
- Bez wartościowania
- Bez osądzania

Źródło: opracowanie własne Mentiway.