Poznaj swoje zasoby w mentoringu

Źródło: https://mentiway.com/techniki-mentoringowe-i-managerskie/?t=poznaj-swoje-zasoby

To technika promująca pracę na potencjałach. Służy wzmocnieniu i zmotywowaniu osoby, z którą pracujemy. Pozwala na zdefiniowane obszarów dodających energii oraz utrzymania równowagi pomiędzy tym co jest pozytywne i negatywne.

#zasoby #szukanie zasobów #praca z potencjałem #potencjał #wzmocnienie #motywacja #pewność siebie #zwiększenie pewności siebie #sukces #talenty #flow #rozwój #mentoring #programy mentoringowe

Poznaj swoje zasoby (mocne strony, talenty, ulubione aktywności)

- Ćwiczenia poniżej możesz wykonać z Mentorem, Mentorką - to może być temat, który proaktywnie wniesiesz na sesję.
- Jest też możliwość zrobienia ich samodzielnie – w tej opcji będzie to odrobinę trudniejsze, ale nadal możliwe!

Rozpoznawanie swoich mocnych stron i talentów

Zachęcamy Cię do przypomnienia sobie o Twoim niedawnym sukcesie / sukcesach.

Pamiętaj, że to Ty nadajesz miarę i definiujesz sukces wg własnych kryteriów.

Dla kogoś sukcesem będzie upragniony awans, a dla kogoś innego umiejętność odcięcia się od pracy na urlopie. Myśląc o sukcesie, nie musisz się skupiać tylko na tych związanych z życiem zawodowym. Osobiste są równie ważne!

Zachęcamy, żebyś odpowiedział (-a) na następujące pytania:

- Jaki sukces osiągnąłeś (-aś)?
- Z czego jesteś bardzo dumny (-a)?
- Jakie cechy w Tobie pozwoliły Ci osiągnąć sukces?
- Jak się czułeś (-aś) kiedy osiągnąłeś (-ęłaś) sukces?
- W jaki sposób skorzystałeś (-aś) na tym sukcesie?
- Jak wykorzystasz swój sukces w przyszłości?

Jeżeli robisz to samodzielnie, zapisz odpowiedzi na kartce i poszukaj części wspólnych - skupiaj się na tym co w Tobie, jakie Twoje cechy osobowości i talenty wpłynęły najmocniej na osiągnięcie sukcesu. Postaraj się zdefiniować 3 zasoby.

Jeżeli wykonujesz to ćwiczenie z Mentorem (-ką) na bazie pytań powyżej opowiedz o swoim sukcesie. Poproś Mentora (-kę), żeby uważnie słuchał (- a) i zapisywał (-a) jakie widzi w Tobie talenty i cechy osobowości stanowiące Twoje największe zasoby.

Poproś o podzielenie się wnioskami i oczywiście sprawdź czy się z tym zgadzasz i czy Twoje odczucia pokrywają się z tym co zaobserwował (-a) Mentor (-ka). Skupcie się na zdefiniowaniu 3 zasobów.

Dodatkowym wsparciem będą tu też narzędzia:

- Talenty Gallupa
- www.viacharacter.org

Ulubione aktywności

Warto mieć świadomość co dodaje nam energii a co nam tę energię odbiera. To ćwiczenie ma na celu rozpoznanie ulubionych aktywności a w rezultacie zadbanie o to, żeby pojawiało się ich jak najwięcej w Twojej codziennej pracy.

To ćwiczenie możesz zrobić w 2 wersjach (możesz je też połączyć):

1. Wersja krótka
2. Wersja dłuższa, rozbudowana

Wersja krótka

Wypisz 5 sytuacji w pracy, w których czułeś (-aś), że „jesteś w swoim żywiole” i że robiłeś(-aś) coś co Cię pochłaniało i dawało radość.

Zastanów się teraz co łączy te sytuacje? Wypisz konkretne czynności, które wykonywałeś (-aś) .

Na koniec wybierz 3 ulubione czynności związane z pracą - niech to będą słowa zakończone na “NIE” (np. komunikowanie).

Wersja dłuższa, rozbudowana

Z uważnością obserwuj siebie i swoje aktywności zawodowe na przestrzeni 2 tygodni (jeżeli chcesz ten czas może być dłuższy).

Korzystając z tabeli poniżej zapisuj sytuacja oraz aktywności w podziale na te przyjemne oraz na te powodujące spadek energii

Sytuacje / Aktywności zawodowe	
na “+” , fajne, przyjemne, wzmacniające	na “-”, trudne, powodujące wyczerpanie i zmęczenie
... ...	... ...

Pytania pomocnicze:

- 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?

Warto pozyskaną w ten sposób wiedzę wykorzystywać. Szukaj sposobów, żeby robić więcej rzeczy, które dodają Ci energii i staraj się szukać sposobów na zminimalizowanie negatywnych efektów czynności znajdujących się po drugiej stronie.

Nie chodzi o to, żeby ich unikać - nie zawsze będzie to możliwe.

Można jednak dbać o zachowanie równowago pomiędzy tym co jest na “+” z tym co jest na “-” oraz szukać dróg mogących zmienić “-” w “+”.

To może być też doskonałym pomysłem na sesję z Mentorem, Mentorką.

Źródło: Opracowanie własne na bazie: praktyka własna, „Job Crafting. Nowa metoda budowania zaangażowania i poczucia sensu pracy.” Agnieszka Łądka-Barańska, Malwina Puchalska-Kamińska