

MTQ48

Raport Rozwoju

Name: Pan Janusz Kowalski

Date: Thu Jun 05 06:51:49 -0700 2008

W jaki sposób korzystać z tego raportu:

Raport ten został wygenerowany wyłącznie na podstawie informacji uzyskanych z wypełnionego przez Ciebie kwestionariusza. Ponieważ powstał on w oparciu tylko o jedno źródło informacji, należy pamiętać o istnieniu również innych źródeł informacji, świadczących o Twojej odporności psychicznej. Raport należy interpretować właśnie w tym szerszym kontekście.

Celem raportu jest przekazanie komentarza dotyczącego Twojej odporności psychicznej. Komentarz powstaje poprzez porównanie wyników osoby badanej z wynikami reprezentatywnej grupy osób wybranych z populacji.

Najlepszym sposobem na zwiększenie korzyści płynących z tego raportu jest:

- Podejście do raportu z otwartym umysłem.
- Uważne rozważenie zawartości.
- Uwzględnienie informacji świadczących o odporności psychicznej z innych źródeł. Przykładowo, możesz zechcieć przedyskutować wyniki ze swoim menedżerem, osobą oceniającą, przyjacielem lub członkiem rodziny.

Raport stanowi dobry punkt wyjścia do głębokiej dyskusji.

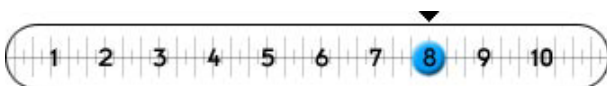
Dlatego też możesz zaakceptować raport w całości, jego wybrany fragment lub też całkowicie się z nim nie zgodzić. Ponieważ żaden kwestionariusz nie jest nieomylny, możesz stwierdzić, że przedstawiony tutaj raport nie odzwierciedla w pełni Twojej odporności psychicznej. Jest to całkowicie zrozumiałe! Raport ten jednak powinien ukazać opis wybranego aspektu Twojej interakcji z otoczeniem.

Zaprezentowane tutaj wyniki odnoszą się do danego okresu w Twoim życiu i mogą ulegać zmianom. Twoja odporność psychiczna może zostać zwiększona na wiele sposobów. W raporcie tym można znaleźć sugestie dotyczące sposobu rozwinięcia pewnych aspektów odporności psychicznej, w przypadku zaistnienia takiej potrzeby. Zostały one zaprezentowane w następujących sekcjach: Umiejętność radzenia sobie z wyzwaniami, Poczucie wpływu na własne życie, Zaangażowanie oraz Pewność siebie. Ich celem jest przedstawienie Ci pewnych propozycji. Ponieważ możesz znać wiele innych sposobów na rozwinięcie swoich umiejętności, najlepiej użyć ich w połączeniu z pomysłami zawartymi w tym raporcie.

Odporność psychiczna

Jest to zdolność człowieka do radzenia sobie z wyzwaniami, trudnościami i presją. Determinuje ona nasz sposób reagowania na stres. Jest również głównym czynnikiem umożliwiającym osiągnięcie szczytowej formy i najlepszych wyników.

OGÓLNA ODPORNOŚĆ PSYCHICZNA

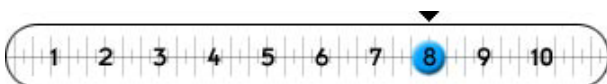


Jesteś osobą, która potrafi pracować pod wpływem presji. Jesteś pewny swoich umiejętności i często podejmujesz się trudnych zadań, wierząc, że jesteś w stanie doprowadzić je do końca. Nie przejmujesz się ponad miarę krytyką i uwagami innych. W czasie pracy grupowej otwarcie wyrażasz swoje myśli i opinie, i dobrze czujesz się w sytuacjach, wymagających kontaktów z innymi.

Angażujesz się w wykonanie powierzonego zadania. Jesteś osobą wytrwała i stanowczą, potrafiącą doprowadzić do końca zadań, których się podejmujesz. Radzisz sobie z niespodziewanymi problemami bez przeżywania zbędnego stresu. Jesteś osobą, która w obliczu narastających problemów nie zraża się, a wręcz przeciwnie - postrzega je jako wyzwanie oraz możliwość własnego rozwoju a nie zagrożenie własnego bezpieczeństwa.

Wierzysz w możliwość kontroli nad własnym życiem. Masz poczucie odpowiedzialności za swój los oraz wpływu na otoczenie. Zazwyczaj kontrolujesz swoje emocje oraz radzisz sobie z trudnymi sytuacjami. Pod wpływem presji zazwyczaj zachowujesz spokój i opanowanie.

WYZWANIE



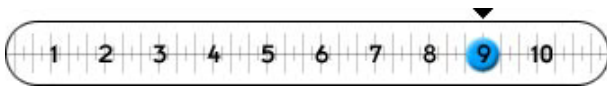
Postrzegasz wyzwania jako szanse a nie jako zagrożenia. Potrafisz wykorzystać je do własnego rozwoju osobistego. Nie boisz się zmian w codziennej pracy i bardzo dobrze czujesz się w zmieniających się i pełnym wyzwań środowisku zawodowym.

Potrafisz szybko reagować na nieoczekiwane wydarzenia i dobrze sobie z nimi radzisz. Możesz się szybko znudzić, a nawet odczuwać frustrację, z powodu wykonywania powtarzających się codziennych zadań. Prawdopodobnie jesteś osobą, która bardzo doceni takie środowisko pracy, w którym będziesz miał możliwość swobodnego i twórczego działania.

Sugestie dotyczące rozwoju

Warto, abyś przekonał się do bardziej poważnego traktowania zadań rutynowych. Pomyśl o ich znaczeniu dla organizacji i innych osób. Poszukaj narzędzi i technik zarządzania czasem, które pomogą Ci w lepszej organizacji pracy, zwłaszcza, gdy pracujesz z innymi. Planuj swoją pracę w sposób dokładny i przejrzysty. Regularnie oceniaj swoje postępy w pracy. Możesz również poprosić inną osobę o monitorowanie Twojej pracy. Rozważ udział w szkoleniu z zakresu umiejętności słuchania a także inne szkolenia z umiejętności, które mogą być Ci potrzebne w Twojej pracy.

ZAANGAŻOWANIE



Zazwyczaj doprowadzasz powierzone Ci zadania do końca, nawet w bardzo trudnych warunkach, znajdując różne sposoby motywowania siebie. Posiadasz duże zasoby siły wewnętrznej umożliwiające długotrwałą i intensywny wysiłek. Jesteś osobą odporną i wytrwałą.

Jeśli już podejmiesz się danego zadania, to doprowadzisz je do końca, omijając lub przezwyciężając napotkane przeszkody.

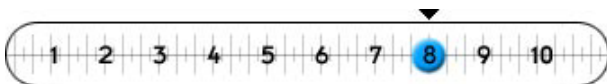
Często powierza Ci się kluczowe lub wymagające zadania, jesteś w stanie doprowadzić je do końca, przezwyciężając po drodze wszystkie przeszkody. Jednak czasami na drodze do celu zrażasz do siebie inne osoby, które następnym razem będą mniej pomocne i chętne do współpracy. W rezultacie, taka sytuacja może zmniejszyć Twoją efektywność w pracy.

Ważne jest abyś miał świadomość, że nie wszystkie zadania mogą zostać w pełni zrealizowane. Poświęcenie się takim zadaniom jest zwyczajnym marnowaniem swoich zasobów energii. Przed podjęciem zadania przeanalizuj swoje możliwości i zasoby, a następnie zadaj sobie pytanie, jak mogą być one najlepiej przez Ciebie wykorzystane.

Poświęć czas na lepsze zrozumienie innych osób - ich mocnych i słabych stron. Skup się na ich mocnych stronach i nie oczekuj od nich rzeczy, których nie są w stanie zrobić.

Poświęć czas na docenienie pracy innych ludzi, nagradzając, włożony przez nich wysiłek, okazaniem im uznania.

POCZUCIE WPŁYWU



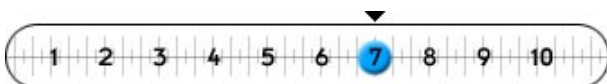
Uważasz, że masz pełną kontrolę nad własnym życiem i wierzysz, że sam decydujesz o swoim losie.

W miejscu pracy zazwyczaj oznacza to, że jesteś postrzegany jako osoba opanowana i/lub odnosząca sukcesy, której nic nie jest w stanie stanąć na drodze. Czasami jednak napotykasz na przeszkody, które uznaje za frustrujące i trudne do rozwiązania.

Sugestie dotyczące rozwoju:

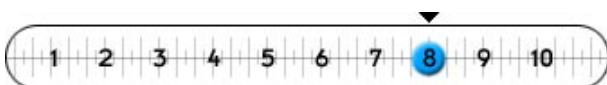
Dokonaj oceny swojej pracy (np. poprzez wykorzystanie analizy SWOT) w celu zidentyfikowania obszarów, w których mogą się pojawić potencjalne przeszkody. Następnie, należy przeprowadzić "burzę mózgów", aby ustalić sposób na poradzenie sobie z nimi. Gdy jesteś proszony o podjęcie się zadania, powinieneś najpierw upewnić się, czy jest ono możliwe do zrealizowania, biorąc pod uwagę dostępny czas i zasoby. W przypadku, gdy poczujesz się sfrustrowany wykonywaną pracą, warto, jeśli jest to możliwe, przerwać ją na jakiś czas i skoncentrować swoje wysiłki na innym obszarze.

Poczucie wpływu na własne życie



W większości przypadków jesteś przekonany, że to, co robisz ma wpływ na Twoje życie, chociaż czasami uważasz, że to tylko pozorny wpływ.

Umiejętność zarządzania emocjami

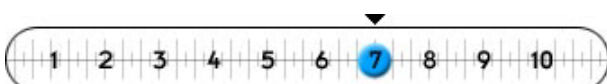


Nie masz skłonności do zbytniego zamartwiania się i jesteś w stanie opanować swój niepokój. Jesteś osobą opanowaną, która nie traci kontroli nad sytuacją, nawet pod wpływem silnego stresu. Zdarza się Tobie ukrywać swoje prawdziwe uczucia przed innymi.

Sugestie dotyczące rozwoju:

Warto rozejrzeć się wokół, by zrozumieć, że inni mogą się bardziej stresować oraz mieć większe problemy z poradzeniem sobie z daną sytuacją, niż Ty. Inne osoby mogą mieć problem z odgadnięciem, co myślisz i czujesz -warto mówić o tym wprost. Czasami możesz nie przykladać się w odpowiedni sposób do wykonywanego zadania. Może to wynikać z Twojego nadmiernego "luzu". Należy jednak wystrzegać się samozadowolenia. Warto zidentyfikować granicę pomiędzy tym co, może być przez Ciebie kontrolowane, tym co pozostaje pod Twoim wpływem oraz tym co jest zupełnie poza Twoją kontrolą. Nie warto koncentrować się na sprawach poza naszą kontrolą.

PEWNOŚĆ SIEBIE



Jesteś osobą stosunkowo pewną siebie, demonstrującą średni poziom wiary we własne siły.

Zazwyczaj jesteś w stanie wywiązać się z powierzonych Ci zadań. Jednak niepowodzenia mogą wpłynąć na zmniejszenie się Twojej pewności siebie i wiary we własne możliwości.

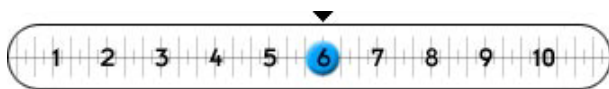
Wyzwaniem staje się wówczas dla Ciebie odbudowanie w sobie poczucia własnej wartości.

Sugestie dotyczące rozwoju:

Doceniaj swój wysiłek włożony w osiągnięcie sukcesu i szukaj aktywnie okazji do udzielania pochwały samemu sobie. Jeśli masz ku temu możliwości zmień na jakiś czas swoje otoczenie zawodowe, aby podjąć nowe wyzwania, które nie są naznaczone piętnem poprzednich niepowodzeń. Aby osiągnąć sukces koniecznie poświęć czas na dokładne zaplanowanie zadań. Wykorzystaj siłę, jaką daje zespół, aby móc ponownie pracować na pełnych obrotach. Jeśli zachodzi taka potrzeba, zrób sobie przerwę na odzyskanie sił. Rozważ udział w szkoleniu z obszaru asertywności lub poczucia pewności siebie, aby odświeżyć swoją wiedzę o dostępnych

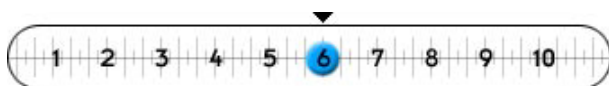
technikach i metodach. Poszukaj wsparcia w miejscu pracy w czasie ich wdrażania.

Wiara we własne umiejętności



Uważasz, że wykonanie większości zadań jest możliwe. Jednak czasami nie potrafisz sobie poradzić z wyzwaniem, mimo że masz ku temu odpowiedni potencjał. Zazwyczaj wierzysz, że wszystko zakończy się pomyślnie, chociaż czasami Twój nadmierny samokrytycyzm powoduje, że zaczynasz się zbytnio koncentrować na możliwościach popełnienia przez siebie błędów.

Pewność siebie w relacjach interpersonalnych



Dobrze czujesz się w grupie, odgrywając istotną rolę w pracy zespołowej, chociaż czasami nie wyrażasz wprost i otwarcie swoich myśli. Często przejawiasz chęć kontroli sytuacji, chociaż zdarzają się również sytuacje, gdzie nie wykazujesz inicjatywy.

Sugestie dotyczące rozwoju:

Wymień 5 pozytywnych rzeczy o sobie. W tym celu możesz poprosić o pomoc swojego menedżera, przyjaciela, kolegę lub członka rodziny. W chwilach stresu warto sobie te dobre rzeczy powtarzać. Warto upewnić się, że jeśli chcesz coś powiedzieć, to mówisz to. Warto kontrolować to, co o sobie mówimy i myślimy. Jeśli tylko wyczujesz, że masz ochotę pomyśleć o sobie w sposób negatywny, wówczas trzeba po prostu powiedzieć sobie STOP. Lepiej jest myśleć o sobie pozytywnie niż negatywnie - dlatego warto wybrać pierwszą opcję. Pozwól, aby inni mówili o Tobie pozytywne rzeczy. Proszę, nie pomniejszaj ich znaczenia. Zbyt duża koncentracja na popełnionych błędach jest niewskazana. Należy unikać przesadnego uogólniania - jeden błąd nie oznacza, że wszystko pójdzie źle. Należy również unikać myślenia w kategoriach "czarne-białe" - nie wszystkie błędy są złe. W rzeczywistości stanowią one bardzo przydatną informację zwrotną dotyczącą naszego działania, która może być wykorzystana do poprawienia jakości naszej pracy.