



Inspiracje miesiąca

dla Biurowych Rewolucjonistek



Duża inspiracja

Któż nie lubi wędrować leśnymi drogami, podziwiać otaczającą przyrodę i delektować się zapachem lata. Wakacje, najlepszy czas na odpoczynek i wewnętrzną regenerację.

Polskie przysłowie mówi:

"W lipcu upały, wrzesień doskonały".

Zazwyczaj narzekamy na upały, gorące powietrze i marzymy wtedy tylko o jednym: chłodzie. Lecz mało kto, patrzy na upały, jako na świetny moment, by przy okazji tego gorąca, zatrzymać się i pożegnać jedno półrocze, przygotowując się mentalnie na kolejne. Nastawić się pozytywnie na nowy start, który zazwyczaj z wrześniem przychodzi.

Dla dzieci 1-go września zaczyna się szkoła, a dla dorosłych nowe, zawodowe półrocze.

A co Ty na to, by podsumować pierwszą część obecnego roku, pożegnać jak to mówimy potocznie: *"stare, dobre czasy"*.

Często wzdychamy i mówimy tak o tym, co było raptem kilka miesięcy wcześniej ;) Zresztą pandemia niejako nam to mocno pokazała. Stare już nie wróci! Zapomnij o tym!

- ★ Pożegnaj, więc to, co było. Tamto już nie wróci. Te rozdziały roku zostały już zamknięte.
- ★ Podziękuj im za doświadczenia i lekcje, które przyniosły i pójdź dalej. Nostalgia za starym bywa mocno destrukcyjna.
- ★ Otwórz się na nowe, na to, co dopiero przyjdzie. Co dopiero tworzy się w jakiejś bliżej nieznannej Tobie czasoprzestrzeni i dopiero do Ciebie przyjdzie.
- ★ Poczuj wewnętrzną gotowość na doświadczanie zmian, które kolejne półrocze dla Ciebie ma. Jakich? Nie wiadomo, lecz możesz w nich znaleźć wiele dla siebie dobrego.



OTWÓRZ SIĘ NA NOWE!

Inspiracja 2

Któż z nas nie zna piramidy Maslowa?

Jest to najbardziej znana i powielana piramida potrzeb i motywacji, które kierują ludzkimi zachowaniami. Z jednej strony, do dziś nikt jej nie podważył. Choć z drugiej strony przez to, że jest uniwersalna, to dla wielu jest niezgodna.

Skoro w dużej inspiracji wspomniałam o czasie na regenerację i zmianie, która już we wrześniu myślę, że ponownie dotknie wszystkich, dlaczego by więc nie zastanowić się na swoją osobistą piramidą potrzeb.

W czasie wewnętrznej regeneracji masz okazję zastanowić się:

1. Co tak naprawdę jest dla mnie ważne?
2. Co determinuje moje działanie?
3. Jak kształtuje się moja osobista piramida potrzeb?
4. Jakie mam potrzeby podstawowe, a jakie wyższego poziomu?
5. Z których potrzeb mogę zrezygnować w codziennym, często wariackim życiu?



POTRZEBY

Inspiracja 3

Ostatnio dużo sływa do mnie zapytań: jak sobie poradzić z tym konfliktowym pracownikiem lub zespołem, który nijak nie potrafi się porozumieć? Czuję, że wzrasta zainteresowanie takimi tematami, bo i czas po pandemii skonfrontował ludzi z nową rzeczywistością. Zmienną, nieokrzesianą, zwariowaną. Dokładnie tak, jak ludzkie emocje w obecnym czasie.

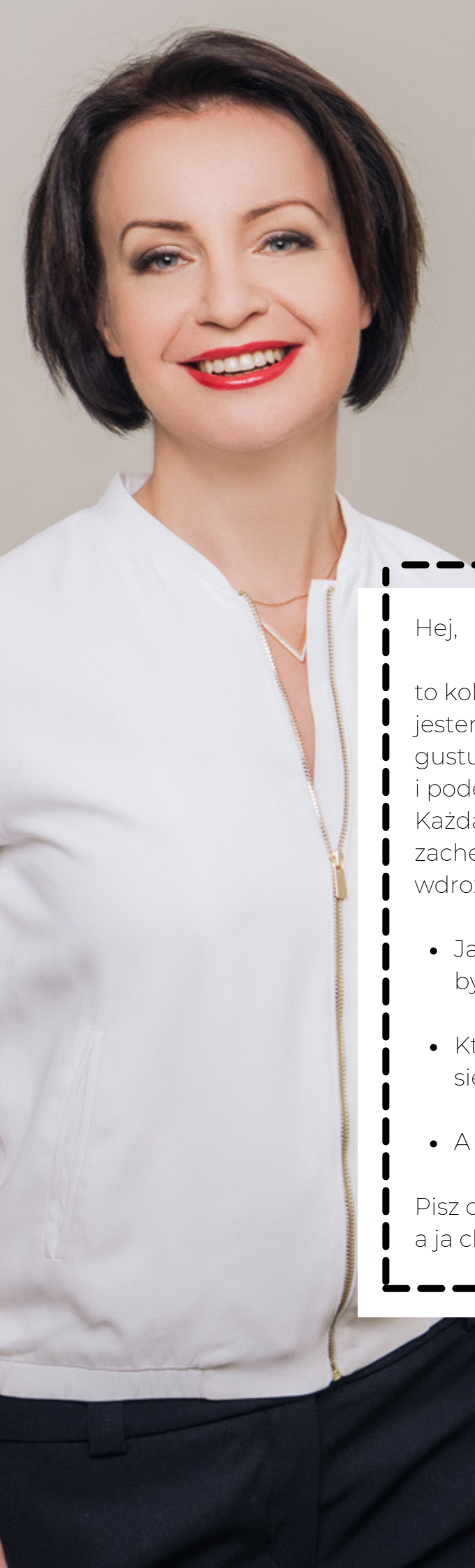
Czy Ty też obserwujesz, że ludzie zbyt mocno reagują i rozmawiają ze sobą? To niestety skutek ostatnich miesięcy i czas się z nimi zmierzyć. Dlatego zespoły tak mocno się wysypują. I mam pierwszą wskazówkę:

Zacznij najpierw od siebie.

Cokolwiek się dzieje w relacji z pracownikiem lub zespołem, najpierw rozeznaj: co się z Tobą dzieje, a dopiero potem ratuj innych. Inaczej, skutek może być odwrotny.



ZACZNIJ OD SIEBIE



Pierwszy Trener Administracji w Polsce
Trener Mentalny
Biurowa Rewolucjonistka

Hej,

to kolejny miesiąc z inspiracjami ode mnie. Ciekawa jestem, która tym razem najbardziej przypadła Ci do gustu. Staram się w nich łączyć wiele aspektów, analiz i podejść niejako powiązanych z organizacją pracy. Każda inspiracja ma pobudzić Cię do refleksji i zachęcić do przetestowania. A może nawet do wdrożenia na stałe.

- Jakiś temat szczególnie Cię interesuje i chciałabyś, bym go rozwinęła?
- Któraś inspiracja mocno Cię poruszyła i chciałabyś się podzielić refleksją?
- A może chcesz o coś zapytać?

Pisz do mnie śmiało na: biurowerewolucje@ursago.pl
a ja chętnie odpowiem :)



www.biurowerewolucje.pl