

MODUŁ 1. POZNAJ SIEBIE



1. MATERIAŁ DLA UCZESTNIKÓW: PLAY & ROLE



Dofinansowane przez
Unię Europejską





1. MATERIAŁ DLA UCZESTNIKA: PLAY & ROLE

Miejsce: Biuro doradcy zawodowego

- **Doradca:** Witaj! Dziś będziemy eksplorować Twoje mocne strony i przyglądać się Twoimi osiągnięciami. Czy mogłabyś podzielić się momentem, w którym czułeś się szczególnie kompetentna w swojej karierze zawodowej?
- **Klientka:** Oczywiście, pamiętam projekt, który koordynowałam w zeszłym roku, gdzie udało nam się dostarczyć go przed terminem, jak nigdy wcześniej. To było świetne uczucie.
- **Doradca:** To brzmi fantastycznie! Co, Twoim zdaniem, przyczyniło się do tego sukcesu?
- **Klient:** Myślę, że moja umiejętność organizacji i efektywnej komunikacji z zespołem odegrała dużą rolę. Dobrałam do tego projektu sprawdzonych ekspertów.
- **Doradca:** To są twoje mocne strony. Jak myślisz, jak te umiejętności mogą pomóc Ci w przyszłych rolach lub projektach?

MODUŁ 1. POZNAJ SIEBIE

1. MATERIAŁ DLA UCZESTNIKA: PLAY & ROLE



- **Klient:** Uważam, że mogą pomóc mi w podejmowaniu większych ról lidera i zarządzaniu większymi projektami.
- **Doradca:** To świetna perspektywa. Przyjrzyjmy się teraz, jakie inne umiejętności i cechy pomagają Ci w pracy. Czy mogłabyś podać przykład sytuacji, w której czułaś wyzwanie i jak sobie z tym poradziłaś.
- **Klientka:** Tak, pamiętam sytuację, kiedy musiałam zarządzać konfliktem w zespole. Dwóch członków miało różne wizje na temat kierunku projektu. Musiałam mediować i znaleźć rozwiązanie, które zadowoliliby obie strony.
- **Doradca:** Brzmi jak trudne zadanie. Jakie umiejętności wykorzystywałaś, aby poradzić sobie w tej sytuacji?
- **Klientka:** Musiałam użyć umiejętności mediacyjnych i negocjacyjnych, a także empatii, chciałam zrozumieć perspektywę obu stron. Ważne było też zachowanie spokoju i obiektywizmu.
- **Doradca:** Wygląda na to, że jesteś nie tylko dobrym organizatorem, ale także potrafisz skutecznie rozwiązywać konflikty. Jakie inne cechy lub umiejętności chciałabyś jeszcze rozwijać?



- **Klientka:** Chciałabym poprawić swoje umiejętności w zakresie zarządzania czasem i delegowania zadań. Czasami mam tendencję do przejmowania na siebie zbyt wielu obowiązków.
- **Doradca:** To dobry kierunek. Efektywne zarządzanie czasem i delegowanie zadań mogą znacząco poprawić Twoją efektywność jako lidera. Czy masz jakieś pomysły, jak mogłabyś pracować nad tymi umiejętnościami?
- **Klientka:** Myślę, że mogłabym skorzystać z kursów zarządzania czasem i uczestniczyć w warsztatach dotyczących delegowania. Może też warto zainwestować w mentoring lub coaching w tym zakresie...
- **Doradca:** To dobry plan. Warto również regularnie reflektować nad swoimi postępami i szukać feedbacku od zespołu i współpracowników. Czy są jakieś inne obszary, w których czujesz, że mogłabyś się rozwijać?
- **Klientka:** Chciałabym lepiej radzić sobie ze stresem i pracować nad równowagą między życiem zawodowym a prywatnym. Czuję, że czasami za bardzo angażuję się w pracę, kosztem czasu dla siebie i rodziny.



- **Doradca:** To bardzo ważne. Zarządzanie stresem i dbanie o równowagę między życiem zawodowym a prywatnym jest kluczowe dla długoterminowego sukcesu i zadowolenia. Może warto rozważyć techniki relaksacyjne, takie jak medytacja czy joga, oraz ustalić jasne granice między pracą a życiem osobistym.
- **Klientka:** Tak, to dobry pomysł. Zastanawiałam się również nad udziałem w programie wsparcia dla pracowników, który oferuje moja firma.
- **Doradca:** To brzmi jak świetne rozwiązanie. Programy wsparcia dla pracowników mogą dostarczyć narzędzi i zasobów, które pomogą Ci radzić sobie ze stresem i znaleźć lepszą równowagę. Na zakończenie, jak się teraz czujesz z wiedzą, którą zdobyłaś o sobie podczas tej rozmowy?
- **Klientka:** Czuję się bardziej pewna siebie i zmotywowana do działania. Mam teraz jaśniejszy obraz swoich mocnych stron oraz obszarów do rozwoju, co daje mi poczucie kontroli nad swoją karierą.

MODUŁ 1. POZNAJ SIEBIE

1. MATERIAŁ DLA UCZESTNIKA: PLAY & ROLE



- **Doradca:** Pamiętaj, że rozwój zawodowy to proces, a refleksja nad swoimi doświadczeniami i potrzebami jest kluczowa. Jeśli będziesz potrzebować dalszego wsparcia, zawsze możesz do mnie wrócić. Powodzenia w Twojej karierze!
- **Klientka:** Dziękuję bardzo za pomoc i cenne wskazówki. Na pewno będę pracować nad tymi aspektami.
- **Doradca:** Trzymam za Ciebie kciuki i życzę powodzenia. Do zobaczenia!
- **Klientka:** Do zobaczenia!