

## MODUŁ 1. POZNAJ SIEBIE



## 2. MATERIAŁ DLA UCZESTNIKÓW: PLAY & ROLE



Dofinansowane przez  
Unię Europejską





## 2. MATERIAŁ DLA UCZESTNIKA: PLAY & ROLE

Miejsce: Gabinet psychologa

- **Psycholog:** Aniu, cieszę się, że przyszłaś. Mówiłaś, że przeżywasz kryzys zawodowy. Możesz mi coś więcej o tym powiedzieć, co się dzieje?
  
- **Ania:** Dziękuję, że mnie przyjąłaś. Jak wiesz, pracuję w tej samej firmie od pięciu lat, ale ostatnio czuję, że utknęłam w miejscu. Nie jestem pewna czy to miejsce jest dla mnie odpowiednie.
  
- **Psycholog:** Rozumiem. Praca, która nie przynosi satysfakcji, może być bardzo trudna. Czy możesz podzielić się momentami w swojej karierze, kiedy czułaś się naprawdę spełniona, zadowolona ze swoich sukcesów?
  
- **Ania:** Pamiętam, jak byłam odpowiedzialna za organizację dużego wydarzenia w firmie. Wszystko poszło gładko, a uczestnicy byli zadowoleni. Byłam dumna z tego, co osiągnęłam.
  
- **Psycholog:** Co sprawiło, że czułaś się spełniona w tym momencie?



- **Ania:** Myślę, że był mój sukces. Umiałam zorganizować to wydarzenie, zadbałam o wszystkie szczegóły i miałam z tego duży fan. Lubię widzieć, że moje wysiłki przynoszą realne rezultaty.
- **Psycholog:** Wygląda na to, że czerpiesz satysfakcję z organizacji i osiągnięcia widocznych wyników. Czy są jeszcze inne momenty, które mogłyby wskazywać na Twoje potrzeby i oczekiwania w pracy?
- **Ania:** Pamiętam też, jak prowadziłam mały zespół projektowy. Lubiłam pracować z ludźmi, motywować ich i widzieć, jak razem osiągamy cele.
- **Psycholog:** Słyszę, że praca zespołowa i zarządzanie talentami w zespole również są dla Ciebie ważne. Jak myślisz, jak te elementy mogą wpłynąć na Twoją przyszłą karierę?
- **Ania:** Wydaje mi się, że powinnam szukać ról, które pozwolą mi wykorzystywać te umiejętności. Może bardziej skupić się na zarządzaniu projektami lub zespołami.
- **Psycholog:** To może być dobry kierunek. Przyjrzyjmy się teraz, co sprawia, że czujesz się niespełniona w obecnej pracy. Czy możesz wskazać konkretne aspekty, które Ci przeszkadzają?

## MODUŁ 1. POZNAJ SIEBIE

### 2. MATERIAŁ DLA UCZESTNIKA: PLAY & ROLE



- **Ania:** Czuję, że moja praca jest monotonna i nie widzę w niej większego sensu. Brakuje mi wyzwań i możliwości rozwoju.
- **Psycholog:** To zrozumiałe. Ważne jest, aby praca była stymulująca i dawała poczucie rozwoju. Jakie zmiany mogłabyś wprowadzić, aby lepiej dopasować swoje potrzeby i oczekiwania?
- **Ania:** Myślę, że mogłabym porozmawiać z moim kierownikiem o możliwości zmiany zakresu obowiązków lub przydzielenia mi nowych projektów. Może też warto rozważyć zmianę pracy i przejście do innej firmy.
- **Psycholog:** Masz bardzo dużo trafnych spostrzeżeń. Pamiętaj, że refleksja nad swoimi potrzebami i oczekiwaniami jest kluczowa. Jeśli będziesz potrzebować dalszego wsparcia, jestem tu, aby Ci pomóc. Dziękuję Ci za podzielenie się swoją historią.
- **Ania:** Dziękuję bardzo za pomoc. Czuję się lepiej zrozumiana i mam teraz jaśniejszy obraz tego, czego potrzebuję.
- **Psycholog:** Trzymam za Ciebie kciuki i życzę powodzenia. Do zobaczenia!
- **Ania:** Do zobaczenia!