

“Jak pokonać opór przed zmianą i rozwijać się zawodowo”

14.09.2023

Aneta Matyjaszek
coach

Skąd bierze się w nas ten opór?

/dyskusja/

Opór psychologiczny wg J. Brehma powstaje, gdy ktoś lub okoliczności wymuszają na nas określone zachowanie, nie daje nam wyboru lub czujemy, jakbyśmy go nie mieli.

Przyczyny:

- skala oporu to indywidualna sprawa, zależy do wielu czynników
- wcześniejsze negatywne doświadczenia
- zbyt mało informacji
- nieufność wobec osoby proponującej zmianę
- poczucie, że stracę (wpływ, bezpieczeństwo, inne)
- obawa przed czymś nowym, a więc nieznanym
- lęk przed porażką

KIERUNKI ZMIAN

Zmiana zewnętrzna

Zmiana stanowiska/obowiązków w obrębie tej samej firmy

Zmiana firmy przy tym samym stanowisku

Zmiana zawodu

Zmiana wewnętrzna

Zmiana postawy, nastawienia, emocji w odniesieniu do tego samego zakresu obowiązków

Jakiej zmiany zawodowej dokonaliście w
życiu?

Co Wam pomogło pokonać opór przed tą
zmianą?

Jak pokonać opór przed zmianą?

- daj sobie (i innym) czas
- rozmawiaj i informuj – oswajaj temat
- zapisz wszystkie argumenty ‘za’ i ‘przeciw’
/budowanie przekonania, że to dobra decyzja/
- zostaw sobie margines na błąd/błędy
- szukaj rozwiązań, a nie problemów
- pamiętaj o swoich zasobach! (kompetencjach, doświadczeniu)

Od czego zacząć swój rozwój?

- ▶ 1. Określ swoje '**DLACZEGO**', powody, dla których chcesz zmiany, i swoje **WARTOŚCI**.
- ▶ 2. Określ **CEL** zmiany – co chcesz uzyskać, jakich efektów i korzyści oczekujesz?
- ▶ 3. Zrób **SPIS INWENTARZA/ZASOBÓW**. Na początek wypisz wszystko.
- ▶ 4. **Zaplanuj** sposób, w jaki to osiągniesz.
Np. za pomocą modelu GROW

G (goal – cel); określ cel (np. przy pomocy SMART – cel powinien być konkretny, mierzalny, aktualny/ambitny, realistyczny, określony w czasie)

R (reality – rzeczywistość) - oceń swoją rzeczywistość, w której funkcjonujesz, kontekst

O (options/obstacles – opcje/przeszkody) jakie możesz spotkać na drodze realizacji celu; to też odpowiedź na pytanie o jakieś inne, nowe możliwości, ale też przewidywanie ewentualnych trudności

W (way/will – wybór/wola) – jakie decyzje potrzebujesz podjąć

**Jaki jest Twój cel zawodowy na
najbliższe 3-4 miesiące?**

Jaki zrobisz pierwszy krok, aby go osiągnąć?

DZIĘKUJĘ ZA UDZIAŁ!

Aneta Matyjaszek
coach