ĆWICZENIE POGÓDŹ SIĘ Z PORAŻKĄ

Niektórzy z nas gorzej radzą sobie z porażkami niż inni. Pozwól, że powiem Ci o 3 sygnałach, które mogą wskazywać że warto, abyś wzmocnił czy wzmocniła swoją umiejętność radzenia sobie z porażkami:

a) Dużo, często i emocjonalnie opowiadasz o porażce - jak stwierdzić czy za dużo? Najlepiej będzie, jak spytasz zaufane osoby z otoczenia, czy ich zdaniem faktycznie nie mówisz za często o tej porażce. Zobacz też, czy w miarę upływu czasu jesteś w stanie w sposób mniej emocjonalny myśleć o porażce. Jeżeli cały czas to wspomnienie jest bolesne, mocno negatywne, to oznacza, że nie przepracowałaś tego, aby efektywnie sobie z tym poradzić.

b) Nie wierzysz, że następnym razem by Ci się udało i nawet Ci do głowy nie przyjdzie, aby spróbować kiedyś raz jeszcze - to bardzo typowe, że osoby, które za mocno przeżywają porażkę, koncentrują się nad efektami porażki, zamiast myśleć, co należało zrobić inaczej, aby to jednak nie zakończyło się porażką.

c) Przekładasz efekty porażki na swoją osobę - porażka jest dla Ciebie doskonałym "paliwem" aby podkopać Twoje poczucie pewności siebie. Zamiast myśleć o tym, czego być może nie zrobiłeś/zrobiłaś dobrze, wystarczająco dobrze, aby tej porażki uniknąć, mówisz o sobie źle, np. „nie nadaję się jak widać do tego" , „jestem do niczego" itp.

Celem tego ćwiczenia jest pomóc Tobie efektywniej poradzić sobie z porażką. Do pracy w tym ćwiczeniu wybierz doświadczenie, które okazało się dla Ciebie porażką, która do dziś wzbudza w Tobie negatywne emocje. Chodzi o to, abyś na podstawie tego ćwiczenie "przerobił/a" sobie jak następnym razem lepiej poradzić sobie z tym, co Ci nie wyszło, aby nie blokowało to Twoich prób podejmowania kolejnych działań.

PORAŻKA - jakiej porażki będzie to ćwiczenie dotyczyło?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Krok 1: Jakie korzyści dla siebie widzisz z tej porażki?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Krok 2: Jakie lekcje wynosisz z tej porażki? Czego się nauczyłeś/nauczyłaś?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Krok 3: Do jakich RAD na podstawie tej porażki obiecujesz się stosować w przyszłości, aby takiej porażce zapobiec?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Krok 4: Jakie działania podejmiesz jako konsekwencje tej porażki, aby pokazać sobie, że bierzesz odpowiedzialność za każde Twoje działanie? Co Twoim zdaniem jest teraz konieczne do wykonania aby choć trochę zminimalizować efekt Twojej porażki?

.....
.....
.....
.....
.....
.....

TDI SCHOOL OF COACHING
TALENT DEVELOPMENT INSTITUTE

Chcesz zmienić swoje życie? Świetnie trafiłaś/trafiłeś! **Nauczę Cię jak je zmienić będąc najlepszym coach'em dla samego siebie**. To Twoja najlepsza inwestycja!"

Zapraszam Cię do **Self Coaching Program** - comiesięcznego programu coachingowego, w którym **dzięki pracy z Coach'em i Mentorem rozwiniesz w sobie siłę psychiczną, odwagę i determinację do osiągania Twoich celów**!

DOŁĄCZ DO NAS

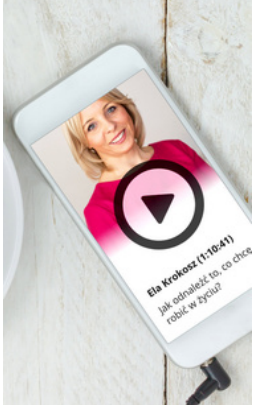
Nowy odcinek podcastu dostępny co 2 tygodnie:
www.tdischoolofcoaching.pl/posluchaj-podcastow/

TDI SCHOOL OF COACHING
TALENT DEVELOPMENT INSTITUTE

PODCASTY O

Coachingu, Pasji i Rozwoju

TDI SCHOOL OF COACHING
TALENT DEVELOPMENT INSTITUTE

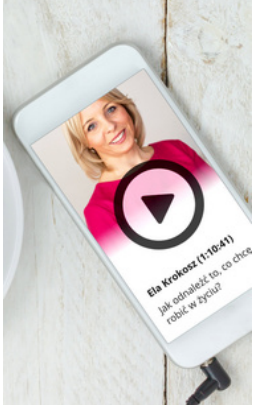


Kliknij i posłuchaj pozostałych Podcastów

podcast #**1** – Jak odnaleźć to, co chcę robić w życiu?
podcast #**2** – Pewność siebie. Jak zwiększyć ją mądrze?
podcast #**3** – Skąd czerpiesz energię i informacje? Typy osobowości MBTI cz. 1
podcast #**4** – Czy masz wpływ na własną spontaniczność? Typy osobowości MBTI cz. 2
podcast #**5** – Dlaczego uwielbiamy zwlekać? Lenistwo i prokrastynacja
podcast #**6** – Dlaczego uwielbiamy rozpamiętywać i jak pogodzić się z porażką?
podcast #**7** – Dlaczego warto porównywać się do innych? I jak to robić mądrze
podcast #**8** – Samodyscyplina i siła woli
podcast #**9** – Jak zarządzać talentem?
podcast #**10** – 12 błędów kobiet w zarządzaniu własnym Talentem
podcast #**11** – Jak odkrywać swoją pasję?
podcast #**13** – Jak identyfikować swoje wartości?
podcast #**14** – Przekonania – co to jest i jak się z nimi zmierzyć?
podcast #**15** – Hierarchia wartości w życiu
podcast #**16** – 4 rzeczy, na które musisz zwrócić uwagę, gdy chcesz odkryć swój Talent
podcast #**17** – Życiowa misja – jaka jest Twoja?
podcast #**18** – Plan na życie zawodowe – jak go zbudować?
podcast #**19** – Jak realizować swój plan na życie będąc mamą trójki dzieci?
podcast #**20** – Jak postawić sobie cele na 2019 rok?
podcast #**21** – Praca na własnej działalności czy praca na etacie – co jest dla mnie?
podcast #**22** – Co nas Polaków powstrzymuje przed osiąganiem tego, czego chcemy?
podcast #**23** – Kobiety a sukces – co nas powstrzymuje?
podcast #**24** – Co to znaczy być Talentem i mieć silną pozycję na rynku pracy?
podcast #**25** – Jak zmienić swoje życie i pójść we własną stronę?
podcast #**26** – Jak poprosić o podwyżkę, awans, rozwój?
podcast #**27** – Jak zbudować swój plan na życie?
podcast #**28** – Porażka – jak radzić sobie ze strachem przed nią?
podcast #**29** – Odwaga – skąd ją czerpać, aby bać się mniej?

Nowy odcinek podcastu dostępny co 2 tygodnie:
www.tdischoolofcoaching.pl/posluchaj-podcastow/

TDI SCHOOL OF COACHING
TALENT DEVELOPMENT INSTITUTE

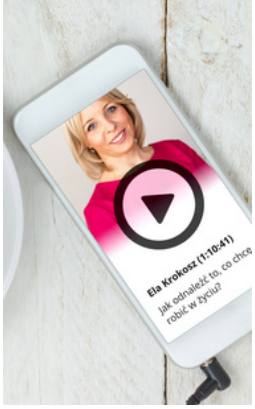


Kliknij i posłuchaj pozostałych Podcastów

podcast #30 – TOP5 podcastu "Żyj prawdziwie, żyj odważnie"
podcast #31 – Wypalenie zawodowe – jak sobie z nim radzić?
podcast #32 – Jak być silnym psychicznie?
podcast #33 – Jak zarządzać swoim talentem w świecie VUCA?
podcast #34 – Zmiana warunków pracy – jak przygotować się na niepewną przyszłość?
podcast #35 – Jak sprawdzić czy jesteś Talentem?
podcast #36 – Co to jest odwaga i jak się nią wykazywać na co dzień?
podcast #37 – Skończ z zarządzaniem czasem!
podcast #38 – Jak zacząć żyć na 100% i co to znaczy?
podcast #39 – Twoja prywatna sesja coachingowa
podcast #40 – 5 najciekawszych odcinków podcastu "Żyj prawdziwie, żyj odważnie"
podcast #41 – Jak zarządzać swoim sposobem myślenia - cz.1?
podcast #42 – Jak zarządzać swoim sposobem myślenia - cz.2?
podcast #43 – Wywiad z wyjątkową osobą
podcast #44 – Dwie niewygodne prawdy, w które musisz uwierzyć
podcast #45 – Trzy przekonania, które powstrzymują Cię przed realizacją celu
podcast #46 – Syndrom oszusta – jak sobie z nim poradzić?
podcast #47 – Model GROW – w jaki sposób możesz go wykorzystać?
podcast #48 – Jak zmienić swoją przeszłość?
podcast #49 – Twój wewnętrzny sabotażysta – jak go rozpoznać i pokonać
podcast #50 – Ranking 5 najciekawszych podcastów
podcast #51 – Znajdź 5 najbardziej ograniczających Cię przekonań
podcast #52 – 5 (moich) historii o wewnętrznym sabotażyście
podcast #53 – Jak zmieniać przekonania? Kilka metod
podcast #54 – Case study Ani, czyli jak zmienić swoje życie
podcast #55 – Jakich sabotażystów skrywa Twój typ osobowości?
podcast #56 – Jak oszukujemy samych siebie, kiedy szukamy własnej drogi.

Nowy odcinek podcastu dostępny co 2 tygodnie:
www.tdischoolofcoaching.pl/posluchaj-podcastow/

TDI SCHOOL OF COACHING
TALENT DEVELOPMENT INSTITUTE

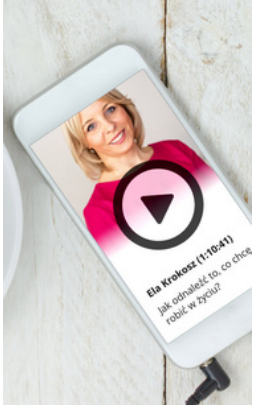


Kliknij i posłuchaj pozostałych Podcastów

podcast #**57** – Marka osobista – jak ją zbudować w zgodzie ze sobą?
podcast #**58** – Jak po macierzyńskim na nowo zbudować swoją drogę?
podcast #**59** – Jak z wielu pomysłów na siebie wybrać ten jeden?
podcast #**60** – Ranking 5 najciekawszych wywiadów
podcast #**61** – Jak realizować swoje marzenia?
podcast #**62** – Jak "coachuję" siebie każdego dnia?
podcast #**63** – Jak szukać swoich słabych stron?
podcast #**64** – Jak rozpalać swój wewnętrzny ogień?
podcast #**65** – Co zrobić, aby inni Cię nie lubili?
podcast #**66** – Twój list do świętego Mikołaja
podcast #**67** – Zarządzanie czasem, trzy ważne rady
podcast #**68** – Moje życzenia świąteczne dla Ciebie
podcast #**69** – Jak robić podsumowania roczne?
podcast #**70** – Twoje podsumowanie roczne moich podcastów
podcast #**71** – Jak postawić sobie cel niemożliwy na 2020 rok?
podcast #**72** - Jak się chwalić, aby sobie nie szkodzić?
podcast #**73** – Jak osiągać to, na czym nam zależy (dlaczego nam się nie udaje)?
podcast #**74** – Podnieś swoje standardy (muszę zamiast mogę)
podcast #**75** – Jak pokonać stres?
podcast #**76** – Jak zarządzać swoim myśleniem?
podcast #**77** – Zmiana perspektywy – narzędzie do selfcoachingu
podcast #**78** – Siła woli to mit
podcast #**79** – Jak określić kim jestem i jak siebie lepiej zrozumieć?
podcast #**80** – 5 najlepszych podcastów
podcast #**81** – Zmiana przekonań na własny temat
podcast #**82** – Jak pokonać perfekcjonizm?
podcast #**83** – Nie odgrywaj bohatera w życiu

Nowy odcinek podcastu dostępny co 2 tygodnie:
www.tdischoolofcoaching.pl/posluchaj-podcastow/

TDI SCHOOL OF COACHING
TALENT DEVELOPMENT INSTITUTE



Kliknij i posłuchaj pozostałych Podcastów

podcast #**84** – Fundament pewności siebie

podcast #**85** – Czym jest self coaching i jak to robić?

podcast #**86** – Siła psychiczna we własnym biznesie

podcast #**87** – Od czego zacząć nowe życie?

podcast #**88** – Jak w 2 lata zmienić swoje życie?

podcast #**89** - 3 sposoby na zwiększenie konsekwencji i motywacji

podcast #**90** – 5 polecanych podcastów

podcast #**91** – Jak budować zaufanie do siebie?

podcast #**92** – Życzenia świąteczne

podcast #**93** – Jak osiągnąć cele roczne w pierwszym miesiącu?

podcast #**94** – Co zrobić, aby inni Ci ufali?

podcast #**95** – Jak zmieniać schematy z dzieciństwa?

podcast #**96** – Kim staje się kobieta idąc na szczyt?

podcast #**97** – 7 Błędów kobiet w budowaniu silnej pozycji zawodowej

podcast #**98** – Jak pokonywać nasze obawy?

podcast #**99** – Twoje zmartwychwstanie

podcast #**100** – Wydanie specjalne

podcast #**101** – Strefa komfortu – jak z niej wyjść?

podcast #**102** – Jak żyć na 100% – świętuj razem ze mną

podcast #**103** – Jak podejmować ważne decyzje w życiu?

podcast #**104** – Jak zwiększać efektywność swoich sesji jako Coach?