



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



TRANSFER
HUB

Innowacja została opracowana w Inkubatorze TransferHUB, www.transferhub.pl

Rozkoduj Emocje; MODUŁ NR 8; CZEGO BOJĘ SIĘ NAJBARDZIEJ

Element projektu „Rozkoduj emocje - klucz lidera do (neuro)różnorodności.”
(www.rozkodujemocje.pl). Projekt autorstwa Joanny Kucharskiej i Mai Wyborskiej.



Innowacja została opracowana w Inkubatorze TransferHUB, www.transferhub.pl

Wprowadzenie

To narzędzie jest zaproszeniem do zajrzenia do własnego obwodu STRACHU.

KROK 1: SYTUACJA

Pomyśl o sytuacji zawodowej, która obecnie wywołuje napięcie.

KROK 2: PYTANIA

Odpowiedz na pytania:

1. Co może się wydarzyć w najgorszym realistycznym scenariuszu? Nie społecznym.
Nie relacyjnym.

Konkretnie: stracę klienta, popełnię kosztowny błąd, przekroczymy budżet, nie dowiozę projektu, podejmę złą decyzję, stracę część dochodu, zabraknie zasobów

2. Jakie zagrożenie widzi mój mózg?

Dokończ:

„Jeśli to się nie uda, zagrożone będzie...”

- ☐ bezpieczeństwo finansowe
- ☐ stabilność
- ☐ zasoby
- ☐ zdrowie
- ☐ czas
- ☐ przewidywalność

3. Jakie są fakty? Co wiem na pewno?
4. Jakie są sygnały ostrzegawcze? Czy istnieją realne dane wskazujące na zagrożenie? Czy raczej mój mózg przygotowuje mnie na wszystkie możliwe scenariusze?
5. Jak mogę zwiększyć bezpieczeństwo o 10%? Nie o 100%. Tylko o 10%.

- ☐ przygotować plan B

Innowacja została opracowana w Inkubatorze TransferHUB, www.transferhub.pl

- ☐ zebrać więcej danych
- ☐ zabezpieczyć budżet
- ☐ poprosić o wsparcie
- ☐ rozłożyć ryzyko

6. A teraz najważniejsze pytanie:

Czy boję się konsekwencji tej sytuacji, czy tego, co pomyślą o mnie ludzie?

Jeśli odpowiedź jest zbliżona do jednej z poniższych:

- ☐ „że mnie skrytykują”
- ☐ „że się rozczarują”
- ☐ „że przestaną mnie szanować”
- ☐ „że nie będą mnie lubić”
- ☐ „że mnie odrzucą”

to prawdopodobnie nie pracujesz już z obwodem STRACHU.

Tylko z obwodem PANIKI I ŻALU.

Komentarz Mai Wyborskiej (autorki): STRACH pyta: „Czy jestem bezpieczny?” a PANIKA I ŻAL pyta: „Czy nadal do was należę?” To rozróżnienie jest jednym z najważniejszych odkryć dla liderów, bo bardzo często przez całe lata mylą lęk przed utratą relacji z lękiem przed realnym zagrożeniem fizycznym czy finansowym. W praktyce oznacza to, że próbują zwiększać bezpieczeństwo tam, gdzie tak naprawdę potrzebują zaopiekować poczucie przynależności. Nazywając rzeczywistość, możliwa staje się zmiana.

KROK 3: DOBIERZ REAKCJĘ DO ŹRÓDŁA NAPIĘCIA

Kiedy już rozpoznasz, czego naprawdę się boisz, wybierz właściwą ścieżkę działania.

• JEŚLI TO STRACH: ZMNIEJSZ REALNE ZAGROŻENIE

Innowacja została opracowana w Inkubatorze TransferHUB, www.transferhub.pl

Oddziel fakt od prognozy. Zapisz osobno: „Wiem, że...”, „Przewiduję, że...” i „Nie wiem jeszcze, czy...”. Działaj na podstawie pierwszej listy, a nie wszystkich scenariuszy tworzonych przez napięcie.

Wybierz jeden ruch zwiększający bezpieczeństwo o 10%. Nie rozwiązuj od razu całego problemu. Zdecyduj, co konkretnie zrobisz jako pierwsze, kiedy to zrobisz i po czym poznasz, że sytuacja jest choć trochę bezpieczniejsza.

Ustal plan B i moment jego uruchomienia. Dokończ zdanie: „Jeśli wydarzy się..., wtedy zrobię...”. Plan B działa najlepiej, gdy ma konkretny sygnał startowy, a nie jest tylko ogólną obietnicą.

Nie podejmuj ważnej decyzji w szczycie napięcia. Jeśli napięcie wynosi 7 lub więcej w skali 0–10, zrób krótką pauzę: oprzyj stopy o podłogę, wykonaj pięć spokojnych wydechów dłuższych niż wdechy i dopiero potem wróć do danych.

- **JEŚLI TO PANIKA I ŻAŁ: PRZYWRÓĆ KONTAKT**

Nazwij obawę bez oceniania siebie. Dokończ: „Boję się, że ta sytuacja oznacza, że...”. Na przykład: „...nie jestem już ważna”, „...zostanę sama z odpowiedzialnością”, „...nie należę już do tego zespołu”.

Oddziel zdarzenie od jego znaczenia. Zapisz: „Co się wydarzyło?” oraz „Co mój mózg mówi, że to znaczy dla relacji?”. Brak odpowiedzi jest faktem; „już im na mnie nie zależy” jest interpretacją, którą warto sprawdzić.

Sprawdź kontakt wprost. Użyj jednego prostego zdania: „Mam wrażenie, że coś się między nami zmieniło. Chcę sprawdzić, jak Ty to widzisz” albo „Ta relacja jest dla mnie ważna. Czy możemy porozmawiać o tym, co się dzieje?”.

Poproś o konkretny sygnał przynależności. Zamiast ogólnego „potrzebuję wsparcia” powiedz, czego potrzebujesz teraz: informacji, potwierdzenia ustaleń, krótkiej rozmowy, włączenia w decyzję albo jasności co do swojej roli.

Nie testuj relacji ciszą. Wycofanie, zwleknięcie z odpowiedzią lub czekanie, aż druga osoba sama się domyśli, zwykle zwiększa poczucie odłączenia. Zrób mały krok w stronę kontaktu, nawet jeśli nie masz jeszcze gotowego rozwiązania.

NA KONIEC: wybierz jedno działanie, które wykonasz w ciągu 24 godzin. Przy STRACHU niech zmniejsza ryzyko. Przy PANICE I ŻAŁU niech przywraca kontakt.