



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



**TRANSFER
HUB**

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

MODUŁ NR 8 | OBWÓD STRACHU: Wewnętrzny system bezpieczeństwa | transkrypcja video

SERIA: Rozkoduj emocje. Klucz lidera do neuroróżnorodności

AUTORKI: Joanna Kucharska, Maja Wyborska

PROGRAM: Inkubator Transfer Hub (Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego, Rzeczpospolita Polska, Dofinansowanie przez Unię Europejską).

Spis treści

OBWÓD STRACHU WEWNĘTRZNY SYSTEM BEZPIECZEŃSTWA	1
ATOM 1: OBWÓD STRACHU MA WAŻNĄ FUNKCJĘ – JEST SYSTEMEM BEZPIECZEŃSTWA ..	2
Obwód STRACHU = system wykrywania zagrożenia	2
ATOM 2: STRACH POJAWIA SIĘ SZYBCIEJ NIŻ MYŚLENIE	2
Najpierw reakcja, potem interpretacja	3
ATOM 3: WIELE „TRUDNYCH ZACHOWAŃ” TO PRÓBA ODZYSKANIA BEZPIECZEŃSTWA.....	3
Zachowanie / kompulsywne działanie ze strachu = próba odzyskania bezpieczeństwa	3
ATOM 4: RÓŻNE OSOBY INACZEJ REAGUJĄ NA ZAGROŻENIE	4
Różne układy nerwowe = różne reakcje na zagrożenie	4
ATOM 5: UKRYTY STRACH KOSZTUJE WIĘCEJ NIŻ WYRAŻONY WPROST.....	4
Ukryty strach zwiększa ryzyko	4
ATOM 6: STRACH ZAWĘŻA PERSPEKTYWĘ	5
Strach zawęży perspektywę, bezpieczeństwo poszerza	5
ATOM 7: MOŻESZ PRACOWAĆ ZE STRACHEM, ZAMIAST Z NIM WALCZYĆ	5
Strach = informacja o ryzyku	5
ATOM 8: PRZYWÓDZTWO TO TWORZENIE BEZPIECZEŃSTWA, NIEELIMINOWANIE STRACHU .	6
Bezpieczeństwo umożliwia działanie (konstruktywne)	6
METRYCZKA.....	6

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

ATOM 1: Obwód STRACHU ma ważną funkcję – jest systemem bezpieczeństwa

Cześć. Zaczniemy od podstawy, która zmienia sposób patrzenia na wiele sytuacji w pracy. OBWÓD STRACHU to system w mózgu, który uruchamia się wtedy, gdy pojawia się zagrożenie. Nie emocja. System. A to, co czujesz, to jego efekt: napięcie, niepokój, lęk, czasem wręcz alarm w ciele.

Znasz to: dostajesz maila z krytyką od przełożonego. Jeszcze go dobrze nie przeczytałaś, a już czujesz ścisk w brzuchu i przyspieszone myśli. Albo sytuacja na spotkaniu: ktoś podważa Twoją decyzję. I pojawia się napięcie, czujność, lekka nieufność: „dokąd to zmierza?”. To nie jest przesada. To OBWÓD STRACHU sprawdza, czy jesteś bezpieczna.

Obwód STRACHU = system wykrywania zagrożenia.

W takim formacie jak powyżej oznaczamy treści planszy, które pokazujemy w filmie.

Problem nie w tym, że on działa. Problem w tym, że często reagujemy, zanim sprawdzimy, czy zagrożenie jest realne.

Jedno zdanie do użycia jutro: „Zatrzymajmy się na chwilę i zobaczmy, co tu jest realnym ryzykiem.”

Na dziś (zadanie dla Ciebie): Co Twój mózg najczęściej interpretuje jako zagrożenie w Twojej pracy?

ATOM 2: STRACH pojawia się szybciej niż myślenie

Kiedy aktywuje się OBWÓD STRACHU, emocja pojawia się natychmiast. Zanim zdążysz to logicznie ocenić. To może być napięcie, zaniepokojenie, lekki przestrah albo nagle ściśnięcie w klatce piersiowej (i ściśnięcie uwagi). Znasz sytuację: ktoś na spotkaniu zadaje trudne pytanie o Twój projekt. W ułamku sekundy pojawia się spięcie, roztrzęsienie, czasem nawet myśl: „zaraz się skompromituję”. To nie brak kompetencji. To automatyczna reakcja systemu bezpieczeństwa.

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

Najpierw reakcja, potem interpretacja

Tak działa nasz układ nerwowy. I teraz klucz: masz wpływ dopiero na to, co zrobisz dalej. Możesz wejść w obronę albo atak. Albo zatrzymać się i sprawdzić.

Jedno zdanie do siebie: „Czuję napięcie – sprawdzam, czy to realne zagrożenie.”

Na dziś (zadanie dla Ciebie): Zauważ jeden moment, w którym strach pojawia się szybciej niż myśl.

ATOM 3: Wiele „trudnych zachowań” to próba odzyskania bezpieczeństwa

W pracy bardzo często widzimy zachowania, ale nie widzimy, co je napędza. OBWÓD STRACHU nie odróżnia zagrożenia życia od zagrożenia pozycji, opinii czy wpływu. Znasz to: ktoś ciągle zmienia zdanie w projekcie, mimo że wszystko było ustalone. Na powierzchni: chaos, brak decyzyjności. Pod spodem: niepokój, niepewność, potrzeba kontroli, żeby poczuć się bezpiecznie. Albo ktoś bardzo mocno trzyma się danych, struktur, procedur. I słyszysz: „jest chłodny, zdystansowany”. A pod spodem może być ostrożność i lęk przed błędem.

Zachowanie / kompulsywne działanie ze strachu = próba odzyskania bezpieczeństwa

Jeszcze jeden przykład: wyobraź sobie sytuację, w której pracownicy nic nie mówią, a potem odchodzą z pracy. Często nie dlatego, że nie mieli nic do powiedzenia. Tylko dlatego, że strach przed oceną albo konsekwencjami był silniejszy niż gotowość do mówienia.

Jedno zdanie do użycia jutro: „Co w tej sytuacji może budzić największe poczucie ryzyka?”

Na dziś (zadanie dla Ciebie): Zastanów się, które zachowanie w Twoim zespole może wynikać ze strachu, a nie ze złej intencji?

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

ATOM 4: Różne osoby inaczej reagują na zagrożenie

Nie każdy układ nerwowy reaguje tak samo. U części osób OBWÓD STRACHU uruchamia się szybciej albo mocniej. Albo reakcja wygląda inaczej niż u Ciebie: cisza, wycofanie, albo przeciwnie — impulsywność. Znasz sytuację: nagła zmiana planu projektu. Dla jednej osoby to drobna korekta. Dla innej — silne zaniepokojenie, napięcie, czasem nawet wewnętrzny chaos. Albo ktoś unika integracji, rozmów przy kawie, kontaktu nieformalnego. Łatwo to odczytać jako dystans. A pod spodem może być nieśmiałość, nieufność albo potworny lęk przed oceną.

Różne układy nerwowe = różne reakcje na zagrożenie

Inna, trudna dla Ciebie reakcja nie oznacza, że to jest „trudna osoba”. To po prostu inny próg bezpieczeństwa.

Jedno zdanie do użycia jutro: „Dajmy chwilę, żeby każdy mógł się w tej zmianie odnaleźć.”

Na dziś (zadanie dla Ciebie): Kto w Twoim zespole potrzebuje więcej przewidywalności, żeby czuć się bezpiecznie?

ATOM 5: Ukryty strach kosztuje więcej niż wyrażony wprost

W wielu organizacjach obowiązuje niepisana zasada: strachu nie pokazujemy. Efekt? Ludzie udają spokój, a w środku mają napięcie, niepokój, czasem wręcz trwogę. Znasz to: ktoś nie zadaje pytania, żeby „nie wyjść na słabego”. Podejmuje decyzję bez pełnych danych. Albo ktoś reaguje zbyt ostro — a potem żałuje, bo wcześniej napięcie się kumulowało.

Ukryty strach zwiększa ryzyko

Strach nie znika, kiedy go ignorujesz. On tylko zmienia formę.

Jedno zdanie do użycia jutro: „Jeśli coś budzi niepokój, nazwijmy to — to pomaga lepiej zdecydować.”

Na dziś (zadanie dla Ciebie): Jakie masz przekonanie o strachu w pracy?

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

ATOM 6: STRACH zawęża perspektywę

Kiedy aktywny jest OBWÓD STRACHU, myślenie się zawęża. Widzisz zagrożenia, nie widzisz możliwości. Skupiasz się na unikaniu błędu, nie na działaniu. Znasz to: decyzja odkładana w nieskończoność. Nie dlatego, że brakuje danych, tylko dlatego, że ryzyko jest zbyt silnie odczuwane. Albo sytuacja: ktoś działa „po trupach do celu”. Na zewnątrz wygląda jak determinacja. Pod spodem może być panika: „jeśli nie dowiozę, stracę pozycję” lub „stracę pracę”.

Strach zawęża perspektywę, bezpieczeństwo poszerza

Dlatego najpierw trzeba zadbać o poczucie bezpieczeństwa. Dopiero potem o decyzję.

Jedno zdanie do użycia jutro: „Jaki jest najbezpieczniejszy kolejny mały krok, który razem możemy zrobić?”

Na dziś (zadanie dla Ciebie): Gdzie strach zawęża Twoje myślenie?

ATOM 7: Możesz pracować ze STRACHEM, zamiast z nim walczyć

Strach nie jest przeciwnikiem. On jest informacją, tak jak każda emocja. OBWÓD STRACHU mówi: „tu jest ryzyko, sprawdź to”. Znasz to: przed ważną prezentacją pojawia się napięcie, lęk, może nawet lekki popłoch. Możesz to zignorować i improwizować, albo potraktować jako sygnał: to jest ważne.

Strach = informacja o ryzyku

To zmienia relację z tą emocją.

Jedno zdanie do użycia jutro (dla siebie oraz w zespole): „To jest dla mnie ważne, dlatego chcę się dobrze przygotować.”

Na dziś (zadanie dla Ciebie): Gdzie strach może Ci pomóc, zamiast przeszkadzać?

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

ATOM 8: Przywództwo to tworzenie bezpieczeństwa, nieeliminowanie strachu

STRACH będzie zawsze obecny, czy tego chcesz, czy nie. Bo zawsze będzie zmiana, ryzyko i niepewność. Rola lidera nie polega na usuwaniu strachu, tylko na tworzeniu warunków, w których ludzie mogą działać mimo niego. Znasz to: zespół boi się mówić o błędach. Pojawia się napięcie, nieufność, unikanie tematów. Efekt: te same błędy wracają wciąż i wciąż. Kiedy pojawia się bezpieczeństwo — pojawia się uczenie, otwartość, spokój.

Bezpieczeństwo umożliwia działanie (konstruktywne)

Jedno zdanie do użycia jutro: „Możemy o tym rozmawiać otwarcie – tu chodzi o naukę, nie o ocenę.”

Na koniec (pytanie dla Ciebie): Co możesz zrobić, żeby w Twoim zespole było więcej bezpieczeństwa niż napięcia?

METRYCZKA

Materiał video: Obwód strachu. Wewnętrzny system bezpieczeństwa

Autorzy: Maja Wyborska, Joanna Kucharska

Licencja: Creative Commons CC BY 4.0 (pełna treść licencji dostępna na: creativecommons.org)

Produkt powstał w ramach projektu Transfer Hub – Inkubator innowacji społecznych w obszarze zatrudnienia (transferhub.pl)