

KRÓTKA KARTA PRACY | 10-15 MINUT

5 PYTAŃ, KTÓRE POKAŻĄ, ŻE NIE ZACZYNASZ OD ZERA

Krótką kartę pracy dla osób po 40:
zobacz swoje zasoby, nazwij ich
wartość i wybierz pierwszy ruch.



JANUSZ SKIBA
MOC DOŚWIADCZENIA

Jak korzystać z tego materiału

10–15 minut

Tyle wystarczy na pierwszy porządek.

Nie potrzebujesz gotowego planu ani idealnych odpowiedzi.

Przeznacz na ten materiał 10–15 minut. Odpowiadaj krótko i szczerze.

Zapisz to, co dziś widzisz w swoim doświadczeniu, i wybierz jeden pierwszy ruch.

TWOJE DOŚWIADCZENIE TO KAPITAŁ.

Możesz z niego wydobyć zasoby, przewagę, kierunek i wartość.

Pytania 1 i 2

1

Co masz już za sobą i czego Cię to nauczyło?

Wypisz trzy trudne sytuacje, przez które udało Ci się przejść.

Na przykład: zmiana pracy, odpowiedzialność za innych, emigracja, zamknięcie firmy albo trudna decyzja.

MOJA ODPOWIEDŹ

2

Za co inni najczęściej proszą Cię o pomoc?

Wypisz trzy sprawy, w których ludzie ufają Twojej opinii lub proszą Cię o pomoc.

MOJA ODPOWIEDŹ

Pytania 3 i 4

3

Które problemy rozwiązujesz dziś szybciej lub spokojniej niż kilka lat temu?

Nie szukaj wielkich sukcesów. Liczą się także sprawy, które dziś wydają Ci się proste, bo masz za sobą lata praktyki.

MOJA ODPOWIEDŹ

4

Która część Twojego doświadczenia może pomóc komuś innemu?

Połącz swoje doświadczenie z konkretnym problemem, który potrafisz komuś ułatwić lub rozwiązać.

Może to dotyczyć pracy, sprzedaży, zarządzania, relacji, emigracji, kryzysu lub odbudowy.

MOJA ODPOWIEDŹ

Pytanie 5

5

Jaki jeden konkretny ruch wykonasz w ciągu 7 dni?

Nie planuj całej przyszłości. Wybierz krok, który sprawdzi kierunek i da Ci nową informację.

PRZYKŁADY

- napisać jedno zdanie o swojej wartości;
- zapytać trzy osoby, za co cenią Twoje doświadczenie;
- wysłać jedną wiadomość do osoby, której możesz pomóc.

Mój pierwszy ruch na 7 dni:

Wykonam to do:

Twoja Mapa Mocy Doświadczenia

Przejrzyj swoje odpowiedzi z poprzednich stron i wybierz z nich najważniejsze elementy.

MOJE 5 ZASOBÓW

MOJE 3 PRZEWAGI

MOJE ZDANIE WARTOŚCI

Pomagam [komu]

w [jakim problemie]

korzystając z doświadczenia w [obszarze]

KIERUNEK, KTÓRY SPRAWDZĘ

MÓJ RUCH NA 7 DNI

Nie zaczynasz od zera.

Masz już pięć zasobów, trzy przewagi, zdanie wartości, kierunek i ruch na 7 dni.

Teraz najważniejsze jest wykonanie zapisanego ruchu.

**ODPISZ NA WIADOMOŚĆ Z TYM MATERIAŁEM
I DOKOŃCZ ZDANIE:**

„Mój pierwszy ruch to...”

Jedno zdanie wystarczy.

Więcej materiałów i kolejny krok:

produkty.januszskiba.pl

To materiał edukacyjny. Nie zastępuje terapii ani porady medycznej, prawnej lub finansowej.



JANUSZ SKIBA
MOC DOŚWIADCZENIA