

3 PYTANIA, ZANIM ZMIENISZ PRACĘ

CZY TO JEST MOMENT NA ROZWÓJ?

Czy ta praca wciąż mnie rozwija?

Czy wykonuję głównie to, co już dobrze znam?

Czy mam przestrzeń do podejmowania decyzji?

Czy moje kompetencje są w pełni wykorzystywane?

Wyobraź sobie siebie w tym samym miejscu za 2 lata.

Co widzisz: progres czy stagnację?

MOJE ODPOWIEDZI:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

WNIOSEK:

Czy potrzebuję większych wyzwań / nowych projektów / rozszerzenia roli?

CZY TO JEST MOMENT NA ODEJŚCIE?

Czy problem dotyczy zakresu obowiązków, czy głębszego niedopasowania do organizacji?

Czy utożsamiam się z wartościami firmy i stylem zarządzania?

Czy zmiana stanowiska w tej samej firmie realnie coś zmieni?

Czy źródło mojego napięcia jest systemowe?

Co najbardziej mnie frustruje?

MOJE ODPOWIEDZI:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

WNIOSEK:

Czy to kwestia stanowiska, czy środowiska?



CZY TO JEST MOMENT NA ZMIANĘ STYLU PRACY?

Czy jestem przeciążona/przeciążony?

Ile projektów prowadzę równoległe?

Czy jasno komunikuję swoje granice?

Czy moje zmęczenie wynika z zawodu czy z nadmiaru obowiązków?

Co realnie mnie dziś wyczerpuje?

MOJE ODPOWIEDZI:

.....

.....

.....

.....

.....

WNIOSEK:

Jakie 3 konkretne zmiany mogę wprowadzić w ciągu najbliższych 30 dni?

.....

.....

.....

PODSUMOWANIE

Największym źródłem mojego napięcia jest:

.....

.....

Najbardziej potrzebuję teraz:

- ☐ rozwoju
- ☐ zmiany miejsca
- ☐ zmiany sposobu pracy

Mój pierwszy mały krok (w ciągu 14 dni):

.....

PAMIĘTAJ:

Nie mieszaj poziomów. Nie odchodź, jeśli potrzebujesz tylko nowych wyzwań. Nie awansuj, jeśli jesteś po prostu zmęczona/zmęczony. Nie zmieniaj branży, jeśli problemem są granice. Czasem dobra diagnoza jest ważniejsza niż szybka decyzja.