

CO CHCĘ ZABRAĆ, A CO ZOSTAWIĆ ZA SOBĄ?

Proste ćwiczenie dla osób, które są w trakcie zmiany zawodowej lub zastanawiają się nad kolejnym krokiem. Podziel kartkę na pół. Po jednej stronie zapisz odpowiedzi na pytania o to, co chcesz zabrać ze sobą, a po drugiej — co chcesz zostawić za sobą.

CO CHCĘ ZABRAĆ ZE SOBĄ?

Co dawało mi energię?

Przy jakich zadaniach czułam/em
satysfakcję?

W jakim środowisku działałam/em
najlepiej?

Jakich ludzi chcę mieć wokół siebie?

Jakiego stylu współpracy potrzebuję?

CO CHCĘ ZOSTAWIĆ ZA SOBĄ?

Co regularnie odbierało mi energię?

Co powodowało frustrację lub
przeciążenie?

Na co nie chcę się już więcej godzić?

Jakie warunki pracy źle wpływały na moje
samopoczucie?

Czego nie chcę powtórzyć w kolejnej
pracy?