



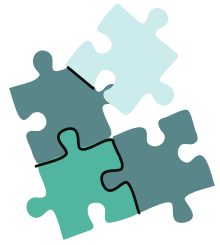
ADHD

+

PRACA

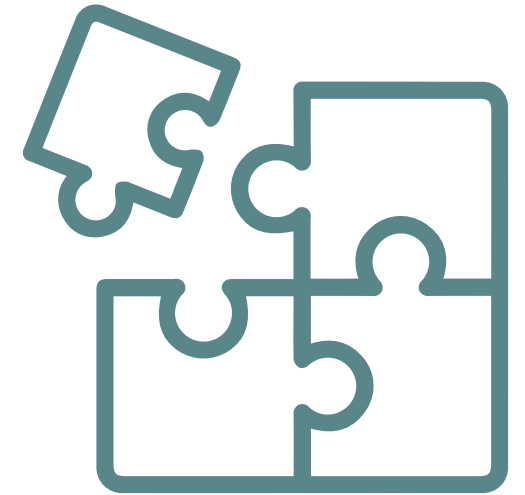
OKREŚL KIERUNEK ZMIANY ZAWODOWEJ

WWW.WELL-WELL.PL



PRACA + ADHD

Osoby z ADHD nie mają wpływu na objawy, które towarzyszą im na co dzień. Jednak, mogą świadomie kształtować swoje otoczenie, aby lepiej odpowiadało ich potrzebom. Ten zbiór narzędzi pomoże Ci ocenić, w jakim stopniu zadowolony jesteś z obecnej sytuacji zawodowej i wskaże obszary, które wymagają dostosowania, zmian lub szczególnej uważności. Taki bilans sytuacji aktualnej będzie dobrym punktem wyjścia do projektowania kierunku zmiany, której możesz potrzebować.



W pierwszych ćwiczeniach przyjrzesz się czynnikom wpływającym na Twój dobrostan. Kolejny etap to uświadomienie sobie swoich wartości i ich znaczenia w codziennym funkcjonowaniu. Następnie zmierzysz aktualny poziom satysfakcji z życia zawodowego, a w ostatnim kroku opiszesz w szczególności swoje potrzeby związane z pracą definiując obszary wymagające dostosowania oraz doceniając to, co już teraz funkcjonuje z korzyścią dla Ciebie.

Życzę ci wielu trafnych obserwacji.

Jeśli poczujesz, że chcesz pracować nad zmianą zawodową z indywidualnym wsparciem - znajdziesz mnie na www.well-well.pl

Powodzenia!

*Lucyna Sielicka * doradczyni zawodowa * job-coach ADHD*

kontakt@well-well.pl



DZIENNIK OBSERWACJI

Przeznacz przynajmniej 1 standardowy w swoim przebiegu tydzień (np. od poniedziałku do piątku, jeśli w tym trybie pracujesz) na obserwacje i notowanie wniosków. Przyjrzyj się pojawiającym się w związku z życiem zawodowym trudnościom (w jakich okolicznościach wystąpiły, kiedy, gdzie, co je mogło wywołać). Czego trudności dotyczyły? Przyjrzyj się koncentracji, terminowości, organizacji, osiąganym efektom, samopoczuciu, satysfakcji. Obserwuj prawidłowości, szukaj powtarzających się tendencji i wyciągaj wnioski.

1

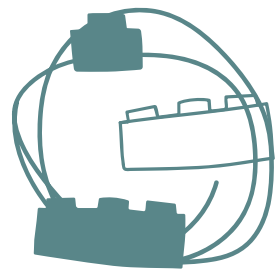
2

3

4

5

WNIOSKI:



5 FILARÓW DOBROSTANU

Na skali od 1 (najniższy) do 10 (najwyższy) oceń aktualny poziom satysfakcji w ramach poniższych kategoriach mogących mieć wpływ na Twój dobrostan. Do przeprowadzenia analizy możesz wykorzystać pytania pomocnicze zawarte na następnej stronie. Które kategorie wymagają zmiany? W której kategorii zmiana będzie wymagała przeskoczenia o najwięcej punktów na stosowanej skali? Zmiana, w której kategorii może mieć największy pozytywny wpływ na pozostałe sfery? Jakie rozwiązania mogą spowodować oczekiwaną zmianę?

SFERA EMOCJONALNA

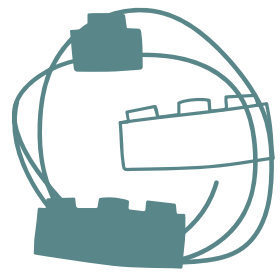
SFERA DUCHOWA

SFERA SPOŁECZNA

SFERA FIZYCZNA

SFERA MATERIALNA

WNIOSKI:



5 FILARÓW DOBROSTANU

SFERA EMOCJONALNA

Ile masz w sobie spokoju?
W jakim stopniu czujesz
sprawczość?
Jakie emocje przeważają, jak
wpływają na Twoje
funkcjonowanie?

SFERA DUCHOWA

W jakim stopniu Twoje działania
są zgodne z poczuciem sensu?
Jak oceniasz spójność Twoich
działań z najważniejszymi
wartościami?
Na ile znasz i realizujesz swoje
cele?
W jakim zakresie robisz to, co dla
Ciebie jest ważne?

SFERA SPOŁECZNA

W jakim stopniu satysfakcjonują
Cię Twoje relacje prywatne
i zawodowe? Jak oceniasz ich
jakość?
Jak Twoje relacje wpływają
na Twój dobrostan?

SFERA FIZYCZNA

Jak oceniasz swój dobrostan
fizyczny i psychiczny?
Na ile zdrowo się czujesz?
W jakim stopniu zaspokajasz
różnorodne potrzeby swojego
organizmu?

SFERA MATERIALNA

Jak oceniasz poziom swojego
bezpieczeństwa finansowego?
W jakim stopniu Twój stan
posiadania jest wystarczający?
Na ile Twoje przychody równoważą
wydatki związane
z realizacją potrzeb?



WARTOŚCI

1. Możesz wydrukować lub przepisać listę wartości.
2. Przeczytaj ją i w razie potrzeby dopisz brakujące wartości lub takie, które chcesz nazwać inaczej.
3. Wykreśl 30 wartości, z których możesz zrezygnować w swoim życiu.
4. Wykreśl kolejne 20 wartości, które nie są dla Ciebie najważniejsze.
5. Z pozostałych wartości wybierz 7, które uważasz za kluczowe, opisz poniżej, co dla Ciebie znaczą, z czym się kojarzą.

Moje najważniejsze wartości:

1 -

to dla mnie znaczy

.....

2 -

.....

3 -

.....

4 -

.....

5 -

.....

6 -

.....

7 -

.....

.....

Autentyczność	Bezpieczeństwo	Cierpliwość	Ciekawość	Prawość
Czułość	Delikatność	Duma	Dyskrecja	Stabilność
Elastyczność	Efektywność	Entuzjazm	Godność	Bliskie relacje
Harmonia	Honor	Konsekwencja	Kreatywność	Czystość
Lojalność	Mądrość	Miłość	Nadzieja	Doskonałość
Niezależność	Odpowiedzialność	Odwaga	Otwartość	Kompetencja
Pasja	Pogoda ducha	Prestiż	Przyjaźń	Pomoc innym
Prawda	Pokora	Prostota	Przyjemność	Rodzina
Radość	Rozwój	Rozwaga	Ryzyko	Sława
Rzetelność	Spontaniczność	Sprawiedliwość	Szczęście	Stanowczość
Szczerość	Szczodrość	Spokój	Szacunek	Zadowolenie
Szlachetność	Tolerancja	Troskliwość	Twórczość	Zaangażowanie
Uczciwość	Wolność	Wierność	Wyrozumiałość	Zdrowie
Wrażliwość	Wiara	Wiarygodność	Zaufanie	Zaradność



SATYSFAKCJA Z PRACY

Na skali od 0 (zupełny brak) do 8 (najwyższy stopień) zaznacz swój poziom satysfakcji w poszczególnych kolumnach opisujących aspekty istotne dla oceny swojego życia zawodowego. Wykreśl kwestie, które nie są dla Ciebie istotne lub dopisz, jeśli czegoś Ci brakuje.

8									
7									
6									
5									
4									
3									
2									
1									
0									
	dopasowanie do zasobów	dopasowanie do zainteresowań	zgodność z wartościami	poczucie sensu	wpływ na zdrowie	zarobki / profity	wpływ na relacje	wpływ na rozwój



JAK MA BYĆ, A JAK NIE?

Poniższa tabela posłuży Ci do pogłębionej analizy Twojej aktualnej sytuacji zawodowej. Uzupełnij ją w podziale na 4 pojawiające się obszary - **"mam i chcę"**- czyli wszystko, co chcesz, żeby zostało, **"mam i nie chcę"** - to, co wymaga zmiany, **"nie mam, ale chcę"** - to, czego potrzebujesz, co ma się pojawić, **"nie mam i nie chcę"** - to, na co nie chcesz się zgodzić, czego będziesz na pewno unikać. Podczas analizy skorzystaj z notatki na kolejnej stronie.

	MAM	NIE MAM
CHCĘ		
NIE CHCĘ		



CO DALEJ?

1

Przejrzyj wszystkie ćwiczenia i podsumuj wyciągane na różnych etapach wnioski. Jaki może być pierwszy, najmniejszy krok w kierunku oczekiwanej zmiany?

2

Wykonaj test i sprawdź, czy potrzebujesz wsparcia w zmianie zawodowej.

Mam poczucie, że nie wykorzystuję swojego potencjału w pracy.	TAK / NIE	Moja kariera rozwija się i w pracy jest dobrze, ale wciąż mi czegoś brakuje - nie wiem jednak czego.	TAK / NIE
Wiem, że potrzebuję zmiany zawodowej, ale nie wiem od czego zacząć.	TAK / NIE	Wciąż czekam na lepszy moment do wdrożenia planu działania w obszarze zmiany zawodowej.	TAK / NIE
Nie wiem kim chcę być, gdy dorosnę :)	TAK / NIE	Zbyt często słucham rad otoczenia, zbyt rzadko wsłuchuję się w swoje prawdziwe potrzeby.	TAK / NIE
Wiem, czego oczekuję od dobrego dla mnie miejsca pracy, ale nie potrafię zaplanować przebranżowienia.	TAK / NIE	Żyję do weekendu, do urlopu, do końca dnia pracy. Tracę czas funkcjonując bez satysfakcji.	TAK / NIE
Bez towarzystwa i wsparcia najprawdopodobniej nie wytrwam w przeprowadzeniu potrzebnej mi zmiany.	TAK / NIE	Moje środowisko pracy zabiera mi większość energii.	TAK / NIE

JEŚLI MASZ WIĘCEJ NIŻ 4 ODPOWIEDZI "TAK" ZAPISZ SIĘ NA [BEZPŁATNĄ KONSULTACJĘ WSTĘPNĄ](#), ŻEBY PODCZAS ROZMOWY ONLINE USTALIĆ SZCZEGÓŁY WSPÓŁPRACY INDYWIDUALNEJ NAD STRATEGIĄ DLA TWOJEJ ZMIANY ZAWODOWEJ.

MOŻESZ TEŻ OD RAZU ZAMÓWIĆ DOSTĘP DO SPOTKAŃ Z DORADCĄ ZAWODOWYM I COACHEM KARIERY: [JOB COACHING ADHD](#)