



PRZEWODNIK DO SAMODZIELNEJ REFLEKSJI

Kim jestem?

kilka pytań, które sama sobie zadaję w
takich momentach

nowe stanowisko

własny biznes

powrót po macierzyńskim

zmiana branży

Piętnaście minut z samą sobą, zanim zrobisz kolejny krok.

Zanim zaczniesz pracę własną, przeczytaj kilka słów ode mnie

Cześć,

jeśli trafiłaś na ten przewodnik, to pewnie dlatego, że w Twoim życiu zawodowym/biznesowym zachodzą zmiany.

Może...

- objęłaś nowe stanowisko,
- odważyłaś się w końcu otworzyć własny biznes,
- wracasz do pracy po macierzyńskim i czujesz się jak ktoś zupełnie inny niż wtedy, gdy rozpoczynałaś swoją przygodę z macierzyństwem.
- zmieniasz branżę i zaczynasz wdrażać się w nowe obowiązki od podstaw,
- A może żadne z powyższych, ale definitywnie możesz śmiało powiedzieć, że jesteś w procesie zmiany...

W każdej z tych sytuacji dzieje się to samo: dotychczasowa wersja Ciebie przestaje pasować, a nowa jeszcze się nie ukształtowała. To bywa niewygodne, czasem samotne, a jednocześnie zupełnie naturalne. Widziałam to już u wielu kobiet, z którymi pracowałam, i za każdym razem był to punkt zwrotny, który był podstawą do dalszej pracy nad budowaniem samoświadomości, czyli tego kim chcesz się stać i jaką siebie budować w niedalekiej przyszłości...

Ten przewodnik nie jest testem ani listą zadań do odhaczenia. Potraktuj go jak rozmowę, taką, jaką mogłybyśmy odbyć siedząc naprzeciwko siebie, tylko że teraz towarzyszę Ci poprzez pytania spisane poniżej na papierze :)

To, co tu napiszesz, jest tylko Twoje. Nikt inny tego nie zobaczy, jeśli sama nie zechcesz się tym podzielić.

Zanim jednak zaczniesz, zrób coś dla siebie: zaparz herbatę lub zrób sobie kawę, wyłącz lub wycisz na chwilę telefon. A potem usiądź wygodnie i zaczynajmy.

Przesyłam dużo ciepła i dobrej energii,

Anna Filar-Zajac

Co się zmienia?

Zanim zapytam Cię o mocne strony czy plany, chcę, żebyś na chwilę zatrzymała się przy samej zmianie, bez oceniania jej i bez przyklejania łatki „powinnam to już ogarniać”.

1. Jaka zmiana właśnie w Tobie zachodzi? Opisz ją własnymi słowami, tak jakbyś opowiadała o tym bliskiej przyjaciółce.

Podpowiedź: to zupełnie normalne jeśli trudno Ci to ubrać w słowa. Czasem zmiana jest bardziej odczuciem w ciele niż zdaniem w głowie. Wpisz tutaj cokolwiek przyjdzie Ci na myśl.

2. Co dokładnie tracisz wraz z tą zmianą? Jaką rolę, status, rutynę, poczucie kompetencji, które dawało Ci pewność?

3. A co zyskujesz, nawet jeśli na razie bardziej się tego boisz, niż się z tego cieszysz?

Co zabierasz ze sobą?

Najczęściej odkrywamy razem, że masz już wszystkie zasoby, których potrzebujesz. Są tylko „przypisane” do starej roli, przez co trudno je zobaczyć w nowym kontekście.

4. Jakie Twoje mocne strony sprawdziły się już w kilku różnych sytuacjach zawodowych, nie tylko w poprzedniej roli, ale w wielu momentach Twojego życia?

5. Za co byłeś ceniona w dotychczasowej roli, także w sposobach, które niekoniecznie były widoczne w tytule stanowiska?

To zwykle najtrudniejsza część naszych rozmów, bo oznacza pożegnanie z czymś, co kiedyś dobrze Ci służyło.

6. Jakie przekonanie o sobie albo zasadę działania warto teraz odłożyć na bok, bo należały do poprzedniego etapu, nie do Ciebie?

7. Gdyby nikt nie oceniał Twoich pierwszych kroków w poprzedniej roli, co zrobiłabyś inaczej?

Autentyczność to codzienna praktyka: rezygnować z wersji siebie, którą według innych powinniśmy być, i wybierać tę, którą naprawdę jesteśmy.

— myśl inspirowana słowami Brené Brown (parafraza)



Głos z drugiej strony stołu

Ten fragment jest inny niż reszta. Nie zadaję Ci tu pytań, tylko dzielę się własnym doświadczeniem, jako osoba, która na co dzień siedzi po obu stronach stołu: jako przedsiębiorczyni budująca własną markę w obszarze mentoringu kobiet oraz jako HR Interim Manager wspierający ludzi w różnych organizacjach. U podstaw obu tych ról stoi to samo pytanie o wartości.

Wartości, których szukam po drugiej stronie stołu:

Zanim zaczęłam pytać moich klientów o wartości, sama musiałam odpowiedzieć sobie na pytanie, jakie wartości i priorytety życiowe są dla mnie ważne. Kiedy w 2014 roku rozpoczęłam pracę w AMS na stanowisku rekrutera, nie wiedziałam jeszcze, dlaczego tak usilnie dążę do tego, by swoją pracę wiązać z innymi ludźmi. Nie przemawiały do mnie liczby, analityka, czy praca programistyczna, wręcz przeciwnie, często od tego świadomie uciekałam. Dzisiaj, z 12 letnim stażem na rynku pracy & stażem przedsiębiorcy, wiem, że zarówno ludzie, jak i liczby są ważne w biznesie. Niemniej jednak, szala działań wciąż zdecydowanie przechyla się w stronę ludzi. To relacje, często bliskie, szczere i autentyczne dają mi najwięcej energii. Stąd też w 2019 roku decyzja o pracy z talentami Gallupa, później jako coach, mentor, a dzisiaj jeszcze Interim HR Manager. Jeśli przeanalizujecie moją ścieżkę to zobaczycie, że drugi człowiek zawsze był w centrum moich działań. Dlatego też, szukając swoich kluczowych wartości, najpierw zastanawiałam się, co jest dla mnie najważniejsze, gdzie w swoich działaniach czuję największy przypływ energii, a gdzie ją tracę. Dzisiaj, jako przedsiębiorczyni wiem, że najważniejszą wartością jest dla mnie autentyczność, szczerść i szacunek - od tego wychodzę budując relację, czy to z klientami, partnerami biznesowymi, czy w życiu prywatnym. Jestem przekonana, że każda z nas ma swoje mocne strony, kluczowe wartości oraz priorytety, tylko czasem, by do nich dotrzeć, trzeba najpierw zmierzyć się ze swoimi przekonaniami, i z samą sobą, by zobaczyć, co tak naprawdę jest dla mnie, jako osoby, najważniejsze. Czego będę szukać u mojego kolejnego pracodawcy, czy czego będę szukać budując relacje biznesowe. Taką pracę wykonujemy podczas indywidualnych spotkań mentoringowych i zawsze się uśmiecham, kiedy pracując z kobietami, odkrywamy wspólnie to, co jest dla każdej z nas ważne i co możemy traktować jako wewnętrzny kompas. Dzisiaj wiem jedno, jeśli planujesz zmienić cokolwiek, zacznij najpierw od siebie :)

„Who we are is how we lead. Self-awareness and self-love matter.”

„To, kim jesteśmy, decyduje o tym, jak prowadzimy innych. Samoświadomość i miłość do samego siebie mają kluczowe znaczenie”.

— Brené Brown

NA KONIEC

Nie musisz mieć dziś gotowych odpowiedzi na wszystko. Ten przewodnik nie ma dać Ci gotowego planu. Ma pomóc Ci zauważyć, z jakiego miejsca teraz działasz: z przytłoczenia czy z tego, co jest głęboko w Tobie zakorzenione.

Jeśli po przejściu przez te pytania poczułaś, że chciałabyś przejść przez ten moment z kimś obok, a nie sama, zapraszam Cię do rozmowy. Pierwsza sesja to przestrzeń bez zobowiązań: po prostu porozmawiamy o tym, gdzie teraz jesteś i co byś chciała osiągnąć w niedalekiej przyszłości.

Do zobaczenia,

Anna Filar-Zajac

www.annafilarzajac.com · anna@annafilarzajac.com · 533 400 084

P.S. Jeśli po lekturze zechcesz mi opowiedzieć, co z Tobą zarezonowało lub po prostu, co było dla Ciebie ważne — napisz do mnie, chętnie zagłębię się w Twoją historię :)

