



NEWSLETTER 11/2020

W tym miesiącu z przymrużeniem oka ;) **Wymówki**. Zapraszamy do lektury!

Wymówka czyli to, czym ktoś wymawia się od czegoś (definicja SJP). Używana w domu i w pracy, przez dzieci, dorosłych i seniorów, wczoraj, dziś a może też jutro...

Poniżej lista 20 wypróbowanych u przetestowanych wymówek w pracy:

1. Zawsze robiliśmy w ten sposób.
2. To nie moja sprawa.
3. Nie wiedziałem, że będziesz tego potrzebował.
4. To nie moja wina, że tak późno.
5. To nie należy do moich obowiązków.
6. Czekał na akceptację.
8. Ktoś powinien mi powiedzieć, żeby tego nie robić.
9. Nie miej do mnie pretensji, to pomysł szefa.
10. Nie wiedziałem.
11. Zapomniałem.
12. Jeśli powiedziałbyś mi, że to jest tak ważne, na pewno zrobiłbym to.
13. Jestem zbyt zajęty, aby zająć się tym.
14. Ktoś powiedział mi, abym zrobił nie to co trzeba.
15. Myślałem, że Ci powiedziałem.

16. Trzeba było pytać wcześniej.
17. Nie dostałem żadnych informacji, nikt nie zaprosił mnie na spotkanie w tej sprawie.
18. Mój zespół miał się tym zająć.
19. Nikt nie monitorował tej sprawy, więc to nie może być tak ważne.
20. Przekazałem komuś innemu, aby się tym zajął.

Od dziś już nie potrzebujesz wymyślać wymówek. Możesz wydrukować listę powyżej ;)

Nie ma numeru 7? Nie moja wina! Ktoś inny przygotował tę listę! I tak non stop....

Czasami wymówki nami rządzą. Odkładamy nasze cele, marzenia, pragnienia. Prokrastynacja od czasu do czasu dotyka każdego.

Jak nakłonić samego/samą siebie do pracy, gdy nasza głowa jest już przepętniona rzeczami do zrobienia, a motywacja wciąż spada?

1. Jeśli masz dużą rzecz do zrobienia, zrób jakiś jedną małą cząstkę. Małą! Poczucie sprawczości zacznie działać i może wpłynąć na wzrost motywacji.
2. Zadbaj o wsparcie. Znajdź kogoś, z kim możesz porozmawiać i wzajemnie zmotywować się.
3. Wyobraź sobie jak to będzie, kiedy zrealizujesz swoje zamiary? Co będziesz myślał o sobie? Jak się poczujesz? Co powiedzą inni?
4. Zrób listę, czego potrzebujesz, aby zacząć. Jeśli mamy zasoby np. zaplanowany czas, narzędzia, wsparcie innych, łatwiej rozpocząć zadanie.
5. Zastanów się, co Cię powstrzymuje przed działaniem? Czy są to jakieś ograniczenia zewnętrzne? A może wewnętrzne? Jeśli je zidentyfikujesz, zastanów sobie, jak możesz poradzić sobie z nimi? Przecież już nie jeden raz pokonywałeś trudności.

Powodzenia,

Zespół EAP24

Zapraszamy do kontaktu, jeśli potrzebujesz
wsparcia i chcesz porozmawiać o realizacji swoich zamiarów.

Żyj lepiej z EAP!!!