

Mano SVAJONIŲ darbas

Svajonės - praplečia mūsų galimybes ir parodo kryptį. Vargu, ar būsime kada nors patenkinti, jei nežinosime, ko iš tiesų norime.

Svajojimo Taisyklės

- Svajoti už save, iš AŠ perspektyvos įtraukiant kuo daugiau pojūčių
- Pajusti, ko būtent aš noriu, o ne ką aplinkiniai savo pavyzdžiu ar nuomone primeta (tai, kas patinka vienam, nebūtinai tiks Jums)
- Svajojame esamuoju arba būtuoju laiku
- Sakinius fotmuojame teigiamomis frazėmis, o ne neigimais (pvz. Noriu jaustis laisvas, o ne noriu nejausti suvaržymų)
- Jokių žodžių galiu, noriu, moku, turiu (įsivaizduokime, kad tai jau realybė, o ne siekiamybė)
- Svajojame pirmuoju asmeniu
- Viską aprašome maksimaliai tiksliai, jei įmanoma - per skirtingus pojūčius (matau, jaučiu, girdžiu, patiriu, suvokiu, pan.)

Paskutinis sakinyš, pabaigus norų sąrašą:

“Tegul visa tai arba dar geriau išsipildo geriausiu ir harmoningiausiu man ir aplinkiniams laiku ir būdu.

Dėkoju ir Tebūnie!“

SVAJOJIMO Užduotis:

"Atsikeliu vieną rytą ir žinau, kad man labai pasisekė! Jau kelios dienos kaip einu į savo SVAJONIŲ DARBA":



pasižymėkite kilusią

- Kokia ten aplinka? Kaip atrodo mano darbo vieta ir kokias darbo priemones turiu?

- Kaip jaučiuosi jame?

- Kokia organizacinė kultūra ten vyrauja?

SVAJOJIMO Užduotis:

- Kokie kolegos ir vadovai? Kaip su jais jaučiuosi, kokį elgesį mano atžvilgiu jaučiu/matai? Kokie mano santykiai su vadovu/kolegomis?

- Koks mano darbo tikslas? Kokios mano kasdienės užduotys? Kokių įdomių iššūkių turiu?

- Ką esu įdomaus nuveikusi (-ęs) ir sukūrusi (-ęs)? Kodėl man pasisekė visa tai padaryti?

SVAJOJIMO Užduotis:

- Kokias galimybes man atvėrė šis darbas?

- Kokius savo įgūdžius ir talentus panaudoju? Ko šiame darbe išmokstu?

- Kiek kūrybinės laisvės turiu? Kokius sprendimus priimu? Kokios pagalbos gaunu?

SVAJOJIMO Užduotis:

- Kokių atsiliepimų apie savo veiklą gaunu? Kodėl mane ypatingai vertina kolegos, vadovai, partneriai, klientai?

- Kokią įtaką mano veiklos rezultatai turi organizacijai, visuomenei, o gal pasauliui?

- Kokį darbo užmokestį ir papildomų naudų gaunu? Kaip jį išleidžiu?

SVAJOJIMO Užduotis:

- Kuo dar šis darbas ypatingas?

- Ką galėčiau pasakyti sau, kuri (-is) jaudinosi, kad niekada neras tokio gero darbo?

Koks būtų mano patarimas pačiam (-iai) SAU?
