inspirED

BEZPŁATNY MATERIAŁ · INSPIRED

Model 4C
w praktyce

Cztery filary odporności psychicznej i 7-dniowy dziennik z pytaniami na każdy dzień – dla menedżerów i zespołów, które pracują pod presją.



InspirED • szkolenia i coaching oparte na mocnych stronach
inspiredtraining.pl

zanim zaczniesz

Odporność psychiczna to umiejętność

Odporność psychiczna nie jest cechą, z którą się rodzimy albo nie – można ją rozwijać. Model 4C, opracowany przez prof. Petera Clougha i AQR International, opisuje ją w czterech obszarach (ang. Control, Commitment, Challenge, Confidence). Na nim opiera się kwestionariusz MTQ, z którego korzystamy na szkoleniach.

K Kontrola	Poczucie wpływu na swoje życie i umiejętność panowania nad emocjami.
Z Zaangażowanie	Wyznaczanie celów i doprowadzanie zadań do końca, mimo przeszkód.
W Wyzwanie	Traktowanie zmian i trudności jako okazji do rozwoju, a nie zagrożenia.
P Pewność siebie	Wiara we własne umiejętności i swoboda w kontaktach z innymi.

3 szybkie techniki na trudny dzień

Oddech 4-4-4-4

Wdech przez 4 sekundy, zatrzymanie na 4, wydech na 4, pauza na 4. Kilka powtórzeń pomaga obniżyć napięcie przed trudną rozmową.

Krąg wpływu

Podziel sprawy na te, na które masz wpływ, i te, na które nie masz. Energię kieruj tylko na pierwsze.

Zmiana perspektywy

Zamiast „To katastrofa” zapytaj: „Czego mogę się z tego nauczyć?” i „Jak będę to widzieć za rok?”.

do wydruku

Dziennik odporności

Przez 7 dni poświęć 5 minut wieczorem na jedno pytanie. Pisz krótko i konkretnie – liczy się regularność, nie długość.

Dzień	Filar	Pytanie na dziś	Moja odpowiedź
1	Kontrola	Co dziś było w moim wpływie, a co nie? Na czym skupię energię jutro?	
2	Kontrola	Jaka emocja była dziś najsilniejsza? Co pomogło mi ją opanować?	
3	Zaangażowanie	Jaki mały cel wyznaczam na jutro? Po czym poznam, że go zrealizowałem/zrealizowałam?	
4	Zaangażowanie	Co udało mi się dziś dokończyć, mimo że było trudno?	
5	Wyzwanie	Jaka trudność z ostatnich dni może mnie czegoś nauczyć? Czego?	
6	Pewność siebie	Z czego jestem dziś dumny/dumna? Jaką swoją mocną stronę wykorzystałem/wykorzystałam?	
7	Podsumowanie	Który filar był w tym tygodniu najmocniejszy, a nad którym chcę popracować?	

co dalej?

Chcesz pójść krok dalej?

Ten materiał to dobry początek. Jeśli chcesz wprowadzić zmianę w całym zespole, możemy Ci w tym pomóc.

Trening odporności psychicznej →

Szkolenie z Przemysławem Świerczem: test MTQ, sesja indywidualna i warsztat zespołowy z technik radzenia sobie ze stresem i presją.

Konsultacje indywidualne →

Praca 1:1 dla liderów i menedżerów – m.in. z odpornością psychiczną (MTQ).

Inne szkolenia dla firm →

Feedback, delegowanie, zaangażowanie zespołu, mocne strony Gallupa i więcej.

Nie wiesz, od czego zacząć?

Umów bezpłatną, 30-minutową konsultację on-line. Porozmawiamy o Twoich potrzebach i podpowiemy najlepszy pierwszy krok.

inspiredtraining.pl • biuro@inspiredtraining.pl • 606 583 636

Umów konsultację

Zobacz ofertę dla firm