

Raport Rozwoju

Przykładowy DK Raport 18 September 2017



Poniższy Raport Rozwojowy przedstawia kandydatowi:
Wyniki z wypełnionego kwestionariusza MTQ48
Sugestie dotyczące własnego rozwoju

Podsumowanie

Przykładowy DK Raport 18 September 2017

OGÓLNA ODPORNOŚĆ PSYCHICZNA

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

POCZUCIE WPŁYWU

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

UMIEJĘTNOŚĆ ZARZĄDZANIA EMOCJAMI

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

POCZUCIE WPŁYWU NA WŁASNE ŻYCIE

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

ZAANGAŻOWANIE

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

WYZWANIE

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

PEWNOŚĆ SIEBIE

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

WIARA WE WŁASNE UMIEJĘTNOŚCI

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

PEWNOŚĆ SIEBIE W RELACJACH INTERPERSONALNYCH

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Raport Rozwoju Przykładowy DK Raport

W jaki sposób korzystać z tego raportu:

Raport ten został wygenerowany wyłącznie na podstawie informacji uzyskanych z wypełnionego przez Ciebie kwestionariusza. Ponieważ powstał on w oparciu tylko o jedno źródło informacji, należy pamiętać o istnieniu również innych źródeł informacji, świadczących o Twojej odporności psychicznej. Raport należy interpretować właśnie w tym szerszym kontekście.

Celem raportu jest przekazanie komentarza dotyczącego Twojej odporności psychicznej. Komentarz powstaje poprzez porównanie wyników osoby badanej z wynikami reprezentatywnej grupy osób wybranych z populacji.

Najlepszym sposobem na zwiększenie korzyści płynących z tego raportu jest:

- Podejście do raportu z otwartym umysłem.
 - Uważne rozważenie zawartości.
 - Uwzględnienie informacji świadczących o odporności psychicznej z innych źródeł. Przykładowo, możesz zechcieć przedyskutować wyniki ze swoim menedżerem, osobą oceniającą, przyjacielem lub członkiem rodziny.
 - Raport stanowi dobry punkt wyjścia do głębokiej dyskusji.
 - Dlatego też możesz zaakceptować raport w całości, jego wybrany fragment lub też całkowicie się z nim nie zgodzić.
- Ponieważ żaden kwestionariusz nie jest nieomylny, możesz stwierdzić, że przedstawiony tutaj raport nie odzwierciedla w pełni Twojej odporności psychicznej. Jest to całkowicie zrozumiałe! Raport ten jednak powinien ukazać opis wybranego aspektu Twojej interakcji z otoczeniem.

Zaprezentowane tutaj wyniki odnoszą się do danego okresu w Twoim życiu i mogą ulegać zmianom. Twoja odporność psychiczna może zostać zwiększona na wiele sposobów. W raporcie tym można znaleźć sugestie dotyczące sposobu rozwinięcia pewnych aspektów odporności psychicznej, w przypadku zaistnienia takiej potrzeby. Zostały one zaprezentowane w następujących sekcjach: Umiejętność radzenia sobie z wyzwaniami, Poczucie wpływu na własne życie, Zaangażowanie oraz Pewność siebie. Ich celem jest przedstawienie Ci pewnych propozycji. Ponieważ możesz znać wiele innych sposobów na rozwinięcie swoich umiejętności, najlepiej użyć ich w połączeniu z pomysłami zawartymi w tym raporcie.

Odporność psychiczna

Jest to zdolność człowieka do radzenia sobie z wyzwaniami, trudnościami i presją. Determinuje ona nasz sposób reagowania na stres.

Jest również głównym czynnikiem umożliwiającym osiągnięcie szczytowej formy i najlepszych wyników.

OGÓLNA ODPORNOŚĆ PSYCHICZNA

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Jesteś w stanie poradzić sobie z większością stawianych sobie wyzwań, jednak w trudnych sytuacjach możesz odczuwać zdenerwowanie i poczucie zagrożenia. Pomimo, iż jesteś pewny swoich umiejętności, Twoja wiara we własne siły może zostać zachwiana przez krytykę innych. Kiedy pojawia się możliwość rozwoju, jesteś w stanie stawić czoła wyzwaniu pomimo obawy przed odniesieniem porażki. Czujesz się stosunkowo dobrze w sytuacjach, wymagających kontaktu z innymi osobami oraz aktywnie angażujesz się w pracę grupową.

Zazwyczaj osiągasz zamierzone cele, chociaż w obliczu trudnych i niespodziewanych sytuacji możesz czuć się zagubiony. Masz poczucie kontroli i wpływu na wydarzenia wokół siebie. Jednakże, możesz czasami odnosić wrażenie, że problemy Cię przerastają.

Potrafisz kontrolować swoje emocje. Zazwyczaj jesteś osobą spokojną i opanowaną, jednak czasami możesz odczuwać niepokój i obawę.

1 2 3 4 5 **6** 7 8 9 10

Jesteś osobą, która w większości sytuacji czuje, że kontroluje własne życie, chociaż czasami stwierdza, że to wydarzenia przejmują kontrolę.

W miejscu pracy możesz pracować efektywnie przez długi czas, ale od czasu do czasu odczuwasz blokadę. Jest to całkowicie naturalne zjawisko! Wyzwaniem dla Ciebie jest zachowanie odpowiednich proporcji. Zazwyczaj oznacza to po prostu, że jesteś wyczerpany i potrzebujesz przerwy.



Sugestie dotyczące rozwoju:

- Niepowodzenia są naturalnym elementem rozwoju.
- Warto analizować wybrane niepowodzenia, aby zidentyfikować, co było ich przyczyną. Wyciągnij z tego naukę na przyszłość – co teraz zrobiłbyś inaczej.
- Warto zrobić sobie przerwę w celu "doładowania baterii".
- Podejdź do kolejnego zadania wspólnie z kolegami/koleżankami – zgodnie z powiedzeniem "dziel się wyzwaniami i problemami!"

Umiejętność zarządzania emocjami.



1 2 3 **4** 5 6 7 8 9 10

Czasami przejmujesz się pewnymi aspektami swojego życia, ale zazwyczaj nie robisz tego w przesadny sposób. Pomimo, iż najczęściej jesteś osobą spokojną, opanowaną i skupioną, to czasami możesz mieć trudności z kontrolowaniem swoich emocji.

Sugestie dotyczące rozwoju:

- Użyj, wyobraźni by zobaczyć siebie jako osobę powodującą istotne zmiany wokół siebie.
- Warto powtarzać sobie przez cały czas, że to co robisz naprawdę ma znaczenie.
- Należy zidentyfikować granicę pomiędzy tym, co może być przez Ciebie kontrolowane, a tym, co pozostaje pod Twoim wpływem oraz tym, co jest zupełnie poza Twoją kontrolą. Nie powinieneś starać się kontrolować tych rzeczy, których się nie da kontrolować. Nie warto koncentrować się na sprawach poza naszą kontrolą.
- Techniki relaksacyjne takie jak np. ćwiczenia oddechowe, spacer, joga, progresywna relaksacja mięśni mogą pomóc Tobie w bardziej efektywnej walce ze stresem.

Poczucie wpływu na własne życie



1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Zazwyczaj nie potrafisz sobie niczego odpuścić. Wierysz, że to, co robisz ma rzeczywisty wpływ na Twoje życie.

1 2 3 4 **5** 6 7 8 9 10



Zazwyczaj konsekwentnie realizujesz powierzone Ci zadania, chociaż zdarza Ci się od nich odrywać. Może to oznaczać, iż czasami nie osiągniesz celu w najbardziej efektywny sposób, albo też nie uda Ci się zrealizować zadania do końca. Jesteś osobą energiczną, wykazującą dużą motywację i zaangażowanie, jednak pod wpływem presji Twoja motywacja i zaangażowanie mogą być bardzo niestabilne. Jesteś osobą, która zazwyczaj prezentuje optymistyczne poglądy i wierzy, że osiągnie sukces.

Sugestie dotyczące rozwoju:

- Określ, co najbardziej Cię interesuje i motywuje, a następnie uwzględnij to, w miarę możliwości podczas planowania przez Ciebie zadań do wykonania.
- Pamiętaj, aby ustalać sobie cele, które są: sprecyzowane, mierzalne, ambitne, ale i realistyczne oraz określone w czasie.
- Staraj się optymistycznie podchodzić do wykonywanych przez siebie zadań. Jest dużo prawdy w starym powiedzeniu: "Jeśli myślisz, że dasz radę, to dasz radę. Jeśli myślisz, że sobie nie poradzisz, to sobie nie poradzisz".

1 2 3 4 5 6 7 **8** 9 10

Postrzegasz wyzwania jako szanse a nie jako zagrożenia. Potrafisz wykorzystać je do własnego rozwoju osobistego. Nie boisz się zmian w codziennej pracy i bardzo dobrze czujesz się w zmieniających się i pełnym wyzwań środowisku zawodowym.

Potrafisz szybko reagować na nieoczekiwane wydarzenia i dobrze sobie z nimi radzisz. Możesz się szybko znudzić, a nawet odczuwać frustrację, z powodu wykonywania powtarzających się codziennych zadań. Prawdopodobnie jesteś osobą, która bardzo doceni takie środowisko pracy, w którym będziesz miał możliwość swobodnego i twórczego działania.



Sugestie dotyczące rozwoju:

- Warto, abyś przekonał się do bardziej poważnego traktowania zadań rutynowych. Pomyśl o ich znaczeniu dla organizacji i innych osób.
- Poszukaj narzędzi i technik zarządzania czasem, które pomogą Ci w lepszej organizacji pracy, zwłaszcza, gdy pracujesz z innymi.
- Planuj swoją pracę w sposób dokładny i przejrzysty. Regularnie oceniaj swoje postępy w pracy. Możesz również poprosić inną osobę o monitorowanie Twojej pracy.
- Rozważ udział w szkoleniu z zakresu umiejętności słuchania a także inne szkolenia z umiejętności, które mogą być Ci potrzebne w Twojej pracy.



1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Jesteś osobą stosunkowo pewną siebie, demonstrującą średni poziom wiary we własne siły. Zazwyczaj jesteś w stanie wywiązać się z powierzonych Ci zadań. Jednak niepowodzenia mogą wpłynąć na zmniejszenie się Twojej pewności siebie i wiary we własne możliwości.

Wyzwaniem staje się wówczas dla Ciebie odbudowanie w sobie poczucia własnej wartości.

Sugestie dotyczące rozwoju:

- Doceniaj swój wysiłek włożony w osiągnięcie sukcesu i szukaj aktywnie okazji do udzielania pochwały samemu sobie.
- Jeśli masz ku temu możliwości zmień na jakiś czas swoje otoczenie zawodowe, aby podjąć nowe wyzwania, które nie są naznaczone piętnem poprzednich niepowodzeń. Aby osiągnąć sukces koniecznie poświęć czas na dokładne zaplanowanie zadań.
- Wykorzystaj siłę, jaką daje zespół, aby móc ponownie pracować na pełnych obrotach.
- Jeśli zachodzi taka potrzeba, zrób sobie przerwę na odzyskanie sił.
- Rozważ udział w szkoleniu z obszaru asertywności lub poczucia pewności siebie, aby odświeżyć swoją wiedzę o dostępnych technikach i metodach. Poszukaj wsparcia w miejscu pracy w czasie ich wdrażania.

Wiara we własne umiejętności



1 2 3 4 **5** 6 7 8 9 10

Uważasz, że wykonanie większości zadań jest możliwe.

Jednak czasami nie potrafisz sobie poradzić z wyzwaniami, mimo że masz ku temu odpowiedni potencjał.

Zazwyczaj wierzysz, że wszystko zakończy się pomyślnie, chociaż czasami Twój nadmierny samokrytycyzm powoduje, że zaczynasz się zbytnio koncentrować na możliwościach popełnienia przez siebie błędów.

Pewność siebie w relacjach interpersonalnych



1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Możesz mieć kłopot z zaangażowaniem się w pracę zespołową oraz wycofywać się z dyskusji, nawet w sytuacji, gdy jesteś przekonany o słuszności swoich poglądów. Zazwyczaj nie wykazujesz chęci przewodzenia grupie, preferując rolę osoby trzymającej się z boku, czego konsekwencją może być to, że Twoje pomysły nie będą w pełni docenione i zaakceptowane przez innych.

Sugestie dotyczące rozwoju:

- Wymień 5 pozytywnych rzeczy o sobie. W tym celu możesz poprosić o pomoc swojego menedżera, przyjaciela, kolegę lub członka rodziny. W chwilach stresu należy sobie te dobre rzeczy powtarzać.
- Powinieneś upewnić się, czy aby na pewno, zawsze wtedy, kiedy masz coś powiedzieć, mówisz to.
- Warto kontrolować to, co o sobie mówimy i myślimy. Jeśli tylko wyczujesz, że masz ochotę pomyśleć o sobie w sposób negatywny, wówczas trzeba po prostu powiedzieć sobie STOP. Jest tak samo łatwo pomyśleć o sobie coś pozytywnego jak i negatywnego – dlatego należy wybierać tę pierwszą opcję. Lepiej jest myśleć o sobie pozytywnie niż negatywnie – dlatego warto wybrać pierwszą opcję.
- Pozwól, aby inni mówili o Tobie pozytywne rzeczy. Proszę nie pomniejszaj ich znaczenia.
- Zbyt duża koncentracja na popełnionych błędach jest niewskazana. Należy unikać przesadnego uogólniania – jeden błąd nie oznacza, że wszystko pójdzie źle. Należy również unikać myślenia w kategoriach "czarne-białe" – nie wszystkie błędy są złe. W rzeczywistości stanowią one bardzo przydatną informację zwrotną dotyczącą naszego działania, która może być wykorzystana do poprawienia jakości naszej pracy.
- Może Ci się przydać szkolenie z zakresu asertywności lub pewności siebie.

SZEŚĆ TECHNIK ROZWOJOWYCH SIŁY I ODPORNOŚCI PSYCHICZNEJ

POZYTYWNE
NASTAWIENIE



WYZNACZANIE
CELÓW



KONTROLA MYŚLI
SKUPIENIE UWAGI



PRACA Z
WYOBRAŹNIĄ



KONTROLA LĘKU I
NIEPOKOJU



SAMOŚWIADOMOŚĆ



**KTÓRA Z TECHNIK ROZWOJOWYCH JEST WŁAŚCIWA DLA
CIEBIE?**

FOC TRIALS