

# THE CHANGE PROJECT

Empowering others to thrive in times of change



## ODPORNOŚĆ PSYCHICZNA (REZYLIENCJA)

Psychologowie definiują odporność psychiczną jako proces dobrej adaptacji w obliczu przeciwności, traumy, tragedii, groźby lub znaczących źródeł stresu - takich jak problemy rodzinne lub ze związkiem, poważne problemy zdrowotne oraz stres związany z miejscem pracy lub finansami. Tak jak odporność psychiczna obejmuje „odbijanie się” od tych trudnych doświadczeń, może również obejmować głęboki rozwój osobisty. Źródło **American Psychological Association** [apa.org](http://apa.org)

Budowanie odporności pochodzi z przeżytych doświadczeń związanych z trudnymi, stresującymi lub traumatycznymi wydarzeniami.

**"To nie najsilniejsi z gatunku przetrwają,  
ani najinteligentniejsi,  
ale ci, którzy najbardziej  
przystosowują się do zmian."**

CHARLES DARWIN

## TWORZENIE MECHANIZMÓW RADZENIA SOBIE:

### Zdrowe myśli:

- Akceptacja zmiany
  - Wizualizacja pozytywnej przyszłości
  - Czerpanie siły z przeszłości
- 

### Cel i znaczenie:

- Pozytywne działanie
  - Akt dobroci
  - Małe, osiągalne cele
  - Orientacja na przyszłość
- 

### Spółeczność:

- Połącz się z innymi
  - Wirtualna kawa / społeczność
- 

### Ciało i umysł:

- Ćwiczenia fizyczne
- Dobre odżywianie
- Mindfulness / medytacja

# THE CHANGE PROJECT

Empowering others to thrive in times of change



## BUDOWANIE PEWNOŚCI

Odnosi się do epistemicznych sytuacji, które są związane z niedoskonałymi lub nieznanymi informacjami. Ma zastosowanie w przewidywaniu przyszłych wydarzeń, oraz w pomiarach fizycznych, które są już wykonane oraz do tego co jest nieznanne.

To stan bycia niepewnym.

Z Wikipedii, wolnej encyklopedii

**"Twoja rzeczywistość jest taka, jaką postrzegasz. Więc to prawda, że zmieniając to postrzeżenie, możemy zmienić naszą rzeczywistość."**

WILLIAM  
CONSTANTINE

## JAK REAGUJEMY?

- Poczucie niepewności co do przyszłości generuje silne zagrożenie lub reakcję „alarmową” w Twoim mózgu
- Spada Twoja zdolność skupiania się na innych sprawach
- Badania wykazały, że ludzie mają różną zdolność tolerowania niepewności

---

## CO MOŻEMY ZROBIĆ?

- Zastanów się nad przeszłością - zwiększ samoświadomość
- Współczucie dla siebie - bądź dla siebie miły
- Praktyka akceptacji - przyznaj, że wszystko jest lub może być tymczasowe
- Praktykuj dbanie o siebie - umysł, ciało i duszę
- Pozostań w terażniejszości - tu i teraz
- Planuj na przyszłość - wyznacz sobie kierunek podróży

# THE CHANGE PROJECT

Empowering others to thrive in times of change



## ZMĘCZENIE ZMIANĄ - INDYWIDUALNE

Zmęczenie zmianą to stan charakteryzujący się utrzymującym się zmęczeniem psychicznym oraz fizycznym zmęczeniem związanym ze zmianą organizacyjną. Cierpiący nie odczuwa podniecenia ani optymizmu ze zmiany. Zmęczenie zmianą jest coraz bardziej powszechne i jest przyczyną wielu problemów: bycie nieszczęśliwym, niepotrzebny stres oraz utrata produktywności.

[www.professionalsaustralia.org.au](http://www.professionalsaustralia.org.au)

*"Ilość zmian, które przeciętny pracownik może wchłonąć bez zmęczenia, wynosi o połowę mniej niż w zeszłym roku" **powiedziała Jessica Knight, wiceprezes Gartner***

**"Nasze zmęczenie często nie jest spowodowane pracą, ale zmartwieniem, frustracją i urazą."**

DALE CARNEGIE

## CO MOŻEMY ZROBIĆ JAKO JEDNOSTKI?

- Zrozumieć zmianę, oraz dlaczego zmiana zachodzi, zadawać pytania swoim liderom, zaangażować się w wydarzenia komunikacyjne, sesje opinii
- Podejmij wyzwanie, gdy zmiana wydaje się nieplanowana lub zdezorganizowana
- Zrozum każdy opór wobec zmiany, zastanów się skąd go masz i dlaczego -to pomoże zmniejszyć Twój opór
- Traktuj swoje osobiste samopoczucie poważnie, zrozum swoje osobiste zapalniki i zbuduj plan odnowy biologicznej
- Współpracuj - pracuj jako zespół, buduj sieci wsparcia, aby inni mogli zidentyfikować Twoje zapalniki, gdy Ty nie jesteś w stanie

# THE CHANGE PROJECT

Empowering others to thrive in times of change



## DEKLARACJA ZMĘCZENIA ZMIANĄ - WEWNĄTRZ ORGANIZACJI

Deklaracja Zmęczenia Zmianą to stan charakteryzujący się utrzymującym się zmęczeniem psychicznym i fizycznym, związanym ze zmianą organizacyjną. Cierpiący nie odczuwa ekscytacji ani optymizmu w stosunku do zmiany. Deklaracja Zmęczenia Zmianą jest coraz bardziej powszechna i jest przyczyną wielu zmartwień, niepotrzebnego stresu i utraty produktywności.

[www.professionalsaustralia.org.au](http://www.professionalsaustralia.org.au)

**"Sekretem zmiany jest skupienie całej swojej energii nie na walce z tym co stare, ale na budowaniu tego co nowe."**

CYTAT SOKRATESA

## CO WIĘC MOŻEMY ZROBIĆ, ABY WESPRZEĆ NASZYCH PRACOWNIKÓW

Zaufanie i spójność zespołu znacznie zwiększają naszą zdolność do absorbowania zmian.

Pracownicy, którzy wykazują się wysokim zaufaniem, mają średnio 2,6-krotną zdolność do zmiany większą niż osoby o niskim zaufaniu.

Spójność zespołu jest skalą wskazującą na wspólne poczucie przynależności, zaangażowanie i odpowiedzialność za wspólny cel. Pracownicy z silnym poczuciem spójności zespołu mają 1,8 razy większą zdolność do zmiany niż osoby o niskim poczuciu spójności zespołu.

### Co więc możemy zrobić, aby wesprzeć naszych pracowników?

- Stwórz ogólny konspekt zmiany
- Nadaj zmianie priorytet
- Zarządzaj stresem i buduj odporność
- Przedstaw wizję i plan działania
- Naucz pracowników technik radzenia sobie ze stresem i budowania odporności
- Zrewiduj plan działania

# THE CHANGE PROJECT

Empowering others to thrive in times of change



## SZYBKOŚĆ ZMIAN

W tym „nowym - normalnym” świecie zmiany są widoczne jak nigdy dotąd w przypadku firm i organizacji, które muszą dostosowywać się i wprowadzać innowacje w bardzo szybkim tempie. Widzieliśmy kilka genialnych przykładów tego, jak organizacje prosperowały w ciągu ostatnich 12 miesięcy, podczas gdy inne, zmagają się ze zmianą modelu biznesowego, co spowodowało znaczący wpływ na sukces tych firm, a także dobrobyt ich siły roboczej.

**"Tempo zmian sprawia, że związek jest ważniejszy niż kiedykolwiek wcześniej."**

DAVE MCLAUGHLIN

## CO MOŻEMY ZROBIĆ, ŻEBY SOBIE POMÓC?

- Zrozum siebie i swoją osobistą reakcję na zmianę - to ci pomoże zarządzać sobą poprzez zmianę
- Zadawaj pytania, bądź ciekawy, aby zrozumieć, jaki jest nowy świat, abyś mógł podjąć kontrolę
- Trenuj swój mózg, aby szybko wchłaniał nowe rzeczy poprzez robienie nowych rzeczy, regularnie wychodź ze swojej strefy komfortu, aby zmiana była pozytywna, a nie negatywna
- Skorzystaj z sieci wsparcia: koledzy z pracy, liderzy, rodzina i przyjaciele - wszyscy mają inną opinię od Ciebie, więc dziel się i słuchaj
- Nie przywiązuj się do nowych pomysłów, ponieważ one również mogą się zmienić
- Bądź elastyczny i dający się przystosować

# THE CHANGE PROJECT

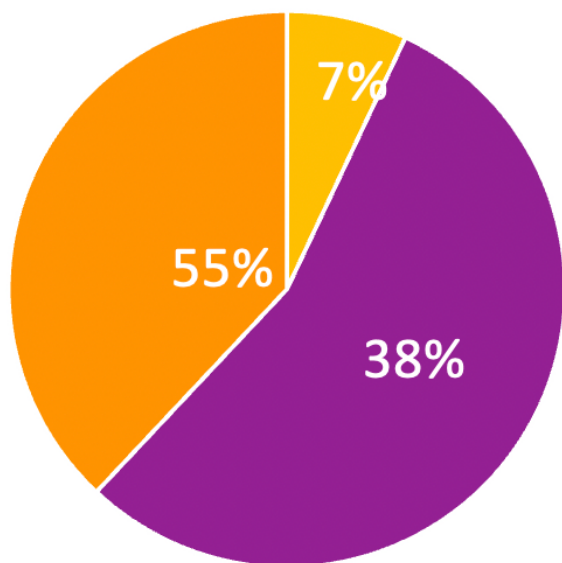
Empowering others to thrive in times of change



## KOMUNIKACJA

- Przekazywanie i rozumienie informacji
- Komunikację definiuje się jako proces, za pomocą którego możemy przypisywać i przekazywać znaczenie aby stworzyć wspólne zrozumienie

Jak się komunikujemy:



■ Verbal ■ Body Language ■ Tone

"Aby skutecznie się komunikować, musimy zdać sobie sprawę, że wszyscy jesteśmy różni w sposobie, w jaki postrzegamy świat i używamy tego zrozumienia jako przewodnika w naszej komunikacji z innymi."

TONY ROBBINS

## ZMIANA MOŻE UTRUDNIĆ KOMUNIKACJĘ

- Jesteśmy rozproszeni, gdy doświadczamy zmiany
- Możemy odczuwać podwyższone emocje
- Skupienie się na tym, co się mówi, może być trudniejsze
- Wirtualne spotkania

## CO MOŻEMY ZROBIĆ?

- Jasno przedstaw swój przekaz
- Zrozum publiczność
- Powtórz swoją komunikację
- Werbalne, pisemne, wirtualne platformy