

ARKUSZ SAMOREFLEKSJI LIDERA

**Tvoja ścieżka do skuteczniejszego
zarządzania emocjami**

Zastanów się nad swoimi emocjami i reakcjami w pracy. Uzupełnij arkusz, by lepiej zrozumieć siebie i swoje działania jako lidera.

JAKIE EMOCJE NAJCZĘŚCIEJ TOWARZYSZĄ MI W PRACY?

Zarządzanie emocjami zaczyna się od ich zrozumienia. Przyjrzyj się sytuacjom, które wywołują w Tobie emocje, i określ ich intensywność. Ta refleksja pomoże Ci lepiej reagować w przyszłości.

SYTUACJA W PRACY	MOJE EMOCJE	POZIOM INTENSYWNOŚCI (1-10)	JAKIE BYŁY MOJE DZIAŁANIA?	JAK MOGŁEM/AM ZAREAGOWAĆ LEPIEJ?
Konflikt w zespole	(np. frustracja, złość)		(np. unikanie rozmowy)	(np. otwarta dyskusja, empatia)
Nieoczekiwane zmiany				
Spotkania z klientami				
Podejmowanie trudnych decyzji				
Otrzymanie negatywnego feedbacku				
Sukces w projekcie				
Problemy z komunikacją				

Dodatkowe wyjaśnienia do tabeli:

- 1** Moje emocje: Zastanów się, jakie emocje towarzyszyły Ci w danej sytuacji. Możesz wymienić kilka, np. frustrację, zniecierpliwienie lub dumę.
- 2** Poziom intensywności: Oceń skalę emocji od 1 do 10, gdzie 1 to brak intensywności, a 10 to silne emocje.
- 3** Jakie były moje działania?: Przypomnij sobie, jak zareagowałeś/aś na daną sytuację. To pomoże Ci ocenić, czy reakcja była adekwatna.
- 4** Jak mogłem/am zareagować lepiej?: Podaj alternatywny sposób postępowania, który mógłby przynieść lepsze efekty.

JAK REAGUJĘ NA KRYZYSY? CO MOGĘ POPRAWIĆ?

1 Jak zazwyczaj reaguję w trudnych sytuacjach?
(np. natychmiastowe działanie, unikanie tematu, impulsywne decyzje)

2 Co chciałbym zmienić w swoich reakcjach?

3 Jak mogę poprawić swój sposób zarządzania stresem?

 Ciekawe tipy na zarządzanie reakcjami w stresie:

1 Technika oddechowa 4-7-8: Weź wdech przez 4 sekundy, wstrzymaj na 7 sekund, a następnie wypuść powietrze przez 8 sekund. Uspokoisz umysł i ciało w kilka chwil.

2 Zasada 10-10-10: Zadaj sobie pytanie: „Czy ta decyzja będzie miała znaczenie za 10 minut, 10 dni, 10 miesięcy?” – to pomaga spojrzeć na problem z dystansu.

3 Krótka pauza: Przerwij automatyczną reakcję – napij się wody, wstań od biurka, zrób głęboki wdech. Taka chwila może całkowicie zmienić perspektywę.

 Prosty krok do lepszej reakcji: Pamiętaj, że stres to część każdego dnia – nie kontroluj go, ale naucz się nim zarządzać.

JAKIE 3 KROKI MOGĘ PODJĄĆ, BY LEPIEJ ZARZĄDZAĆ EMOCJAMI?

Zarządzanie emocjami to proces, który wymaga świadomego podejścia i regularnej pracy nad sobą. W tej sekcji zastanów się, jakie konkretne działania możesz wprowadzić do swojej codzienności, by skuteczniej reagować na wyzwania i budować emocjonalną odporność.

1 Małe kroki: Zapisz pierwszy prosty krok, który możesz wdrożyć już dziś – np. „Codziennie przed pracą poświęcę 5 minut na planowanie dnia i spokojne zebranie myśli”.

2 Zarządzanie stresem: Określ technikę, którą chcesz wypróbować w momentach kryzysowych – np. „W sytuacjach napięcia skupię się na technice oddechowej 4-7-8 lub krótkiej pauzie”.

3 Regularna refleksja: Zaplanuj czas na przegląd swoich emocji i reakcji – np. „Raz w tygodniu poświęcę 15 minut na analizę najważniejszych wydarzeń i tego, jak na nie zareagowałem/am”.

 Inspiracje do działania:

- Szukaj wsparcia w literaturze lub szkoleniach – np. książki o inteligencji emocjonalnej.
- Stwórz swój „Dziennik emocji” i regularnie zapisuj obserwacje na temat swoich reakcji.
- Korzystaj z aplikacji do medytacji i mindfulness, np. Calm, Headspace.

„Działania na przyszłość to Twoja mapa drogowa. Im bardziej konkretne będą kroki, tym łatwiej osiągniesz emocjonalną równowagę.”