

JAK STWORZYŁAM SOBIE PRACĘ, KTÓRĄ KOCHAM

3-DNIOWY PROGRAM
ĆWICZEŃ



Witaj :-)

Nazywam się **Joanna Szypuła**. Jestem coachem i trenerką rozwoju osobistego. Wraz z **Aliną Krzemińską** prowadzimy Hero Steps. Pomagamy sięgać kobietom po swoją wewnętrzną moc i odkrywać swoją pełnię.

Tym razem zabrałyśmy się za temat **zmiany w życiu zawodowym**. Jest nam szczególnie bliski, ponieważ obie z Aliną przeszłyśmy taką zmianę, a teraz chcemy pomóc w tym innym kobietom. Uważamy po prostu, że warto robić w życiu to, co się kocha, a praca to przecież ogromna część naszego życia.

Ten PDF pomoże ci rozpocząć twoją zmianę zawodową :-) To złożony proces, ale spokojnie. **Jesteśmy tu, żeby ci pomóc.**

Jeśli jeszcze nie widziałaś nagrania z live-u, zrób to teraz. Będzie ci łatwiej

wykonywać ćwiczenia.

Tutaj link do filmu: <https://youtu.be/eRVQbYxT-Cs>

Poniżej jest program ćwiczeń, który rozpisaliśmy na 3 dni, i taki też dzienny rytm ci proponujemy. To głównie praca własna, ale jeśli zechcesz, możesz podzielić się swoimi spostrzeżeniami na [fanpage-u Hero Steps](#) lub bezpośrednio ze mną: joanna@herosteps.eu

Dzień 1 OBSERWUJ

Zastanów się nad swoją obecną pracą. Jak się w niej czujesz? Czy chętnie do niej wracasz, czy raczej chętniej wychodzisz?

Odpowiedz sobie na te pytania:

- Czy w wyniku mojej pracy pojawiają się nowe pozytywne relacje w moim życiu?
- Czy moja praca wpływa pozytywnie na inne sfery mojego życia?
- Czy dzięki pracy miewam uczucie spełnienia, szczęścia, radości?
- Czy to, co robię, ma dla mnie sens?

Jeśli chociaż na część z nich odpowiedź brzmi "NIE" to warto przyglądać się

głębiej swojej karierze zawodowej. Proponuję ci żebyś przez kolejne 3 dni poobserwowała siebie w pracy. Jaka tam panuje atmosfera? Jakie emocje ci towarzyszą? Co je wywołuje? Jakie sytuacje? Którzy ludzie?

Notuj swoje obserwacje, staraj się pisać w sposób konkretny. Ogólny pogląd “nie lubię mojej pracy”, niewiele ci da, ale informacja, że np. “złości mnie tworzenie co tydzień raportów, których nikt nie czyta” jest właśnie konkretem. Ostatniego dnia przeczytaj swoje notatki i zaobserwuj czy jakieś sytuacje i związane z nimi emocje się powtarzają.

Być może znalazłaś się w sytuacji, w której praca, którą wykonujesz, nie jest twoją pracą marzeń. Proszę, nie obwiniaj się za to. Zaakceptuj siebie w tej sytuacji i nie krytykuj. Krytyka cię osłabia, a przecież potrzebujesz sił, żeby tę sytuację zmienić 😊

Jeszcze raz z ciekawością dziecka przyjrzyj się twojej pracy. Nie może być “tylko zła”. Niemal w każdej sytuacji można znaleźć coś, co nas cieszy, wspiera, daje jakąś korzyść.

Spójrz teraz właśnie w ten sposób. Pamiętaj, że jeśli podejmiesz decyzję o zmianie, nie powinna być to zmiana radykalna, z dnia na dzień. Prawdopodobnie jeszcze przez jakiś czas będziesz robić to, co robisz, więc spróbuj się w tym rozluźnić i znaleźć pozytywy.

Chciałabym żebyś zakończyła te 3 dni obserwacji z notatkami w dwóch rubrykach - z jednej strony, rzeczy, których nie lubisz, które wywołują w tobie nieprzyjemne emocje, a z drugiej pozytywy - co cię w tej pracy "karmi", jakie twoje potrzeby są w niej zaspokajane? Może to poczucie bezpieczeństwa finansowego? Może dobre relacje z ludźmi?

	W mojej pracy lubię, gdy... Podoba mi się... Cieszy mnie gdy...	Nie lubię... Męczy mnie... Drażni, denerwuje...
Dzień 1		
Dzień 2		
Dzień 3		

Dzień 2 WZMOCNIJ SIĘ

Bez względu na to jaką decyzję podejmiesz, czy zechcesz zostać tu gdzie teraz jesteś, czy ruszyć dalej, warto **wzmocnić swoje poczucie własnej wartości.**

Gdy uświadomiłam sobie, że chcę pracować z ludźmi, ale nie mam do tego żadnych kwalifikacji, mój terapeuta zasugerował, żebym wyciągnęła z szuflady **wszystkie swoje dyplomy**, wszystkie certyfikaty, zaświadczenia ukończonych

kursów, bez względu na to z jakiej dziedziny one były. Biorąc każdy dyplom do ręki uświadomiłam sobie, że umiem się uczyć nowych rzeczy i mam zdolności w różnych dziedzinach: od zarządzania i finansów po języki obce.

Nie było tam żadnego dyplomu studiów terapeutycznych, ale to, że przez całe życie czegoś się uczyłam było niezaprzeczalne! Lubiłam to! Stąd miałam tylko mały krok, żeby zacząć uczyć się tego, co chciałam w życiu dalej robić 😊

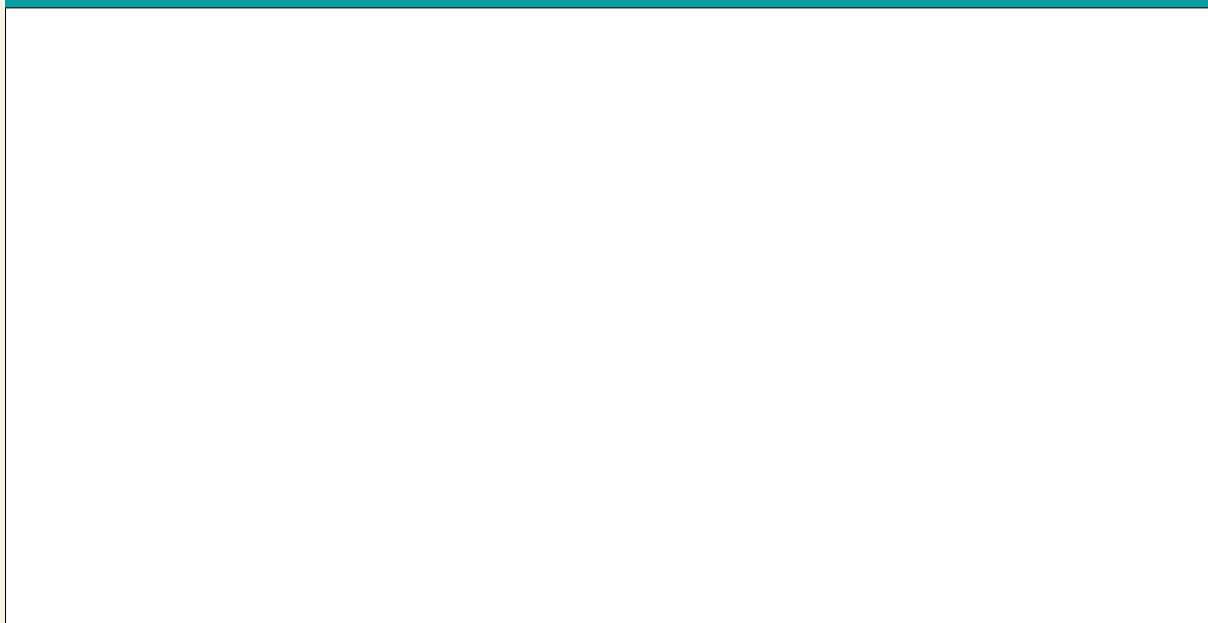
Proponuję ci, żebyś zrobiła to samo. Wyjmij wszystkie dokumenty potwierdzające twoje umiejętności - **świadczenia, certyfikaty, zaświadczenia, dyplomy**. Przeczytaj je z uwagą, posiedź sobie z nimi. Jak się czujesz?

Zastanów się jakie zawody do tej pory wykonywałaś? Na jakich stanowiskach pracowałaś? W czym masz doświadczenie? To jest twój zasób. Docień to, co już osiągnęłaś.

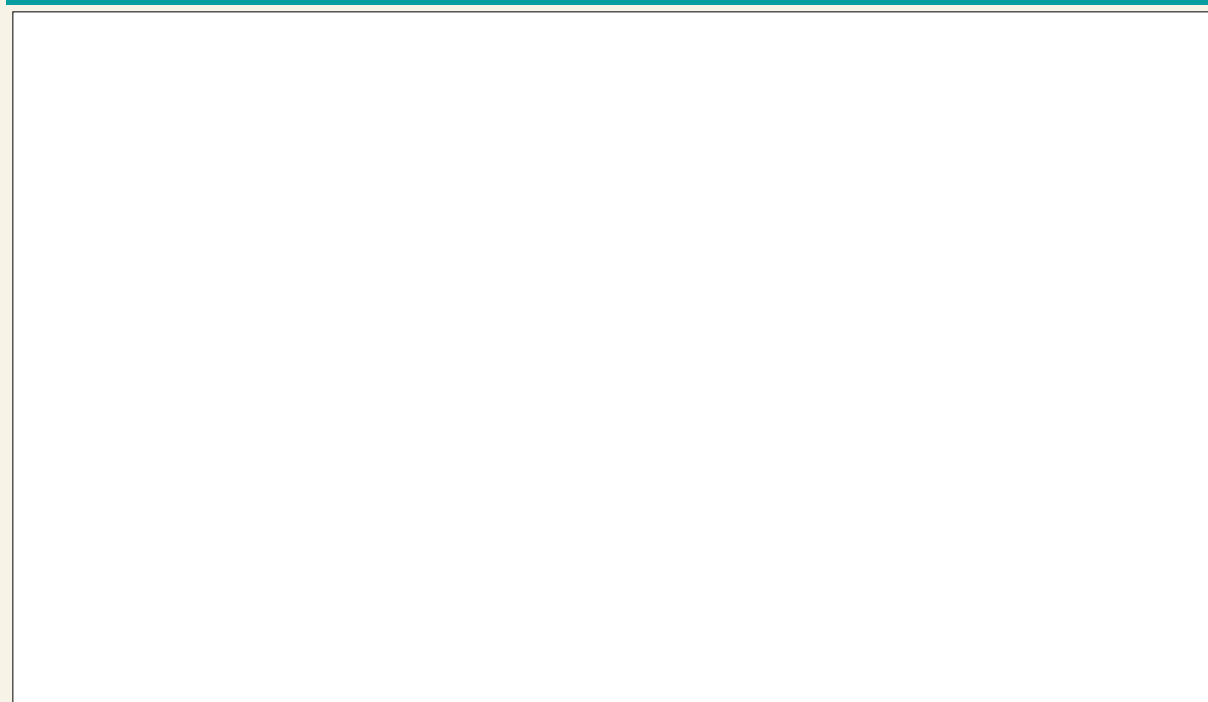
A teraz zastanów się w czym jeszcze jesteś dobra, a nie masz na to papierka 😊
Co jest twoją pasją? Co lubisz robić? Co sprawia, że twoje serce bije mocniej, a ty odczuwasz radość?

Weź kartkę papieru i wypisz wszystkie te rzeczy. To są twoje mocne strony!
Twoje zasoby!

świadectwa, certyfikaty, zaświadczenia, dyplomy



Czym się w życiu zajmowałam? Jakie stanowiska obejmowałam?



Co lubię robić? W czym jestem dobra?
Co powoduje, że moje serce bije mocniej? :-)

Weź głęboki oddech i zacznij wierzyć w to, co napisałaś 😊

Dzień 3 WYZNACZ KIERUNEK

Przez ostatnie dwa dni przyglądałaś się sobie w obecnej pracy. Pewnie wiesz już, co konkretnie cię w niej męczy i osłabia, wiesz czego nie lubisz. Możesz kontynuować tę praktykę jeszcze przez jakiś czas, kto wie czego się dowiesz 😊

Ale teraz przejdź na drugą stronę. Przypomnij sobie wizualizację z live-u, tę w której wyobrażałaś sobie swoją **ukochaną pracę**. Jakby to było? Jakbyś się czuła w takiej wymarzonej pracy? Poczuj to na nowo. To uczucie to twój **wewnętrzny kompas**. Ilekroć tylko możesz, dostrajaj się do niego.

Nie musisz teraz znać wszystkich szczegółów twojej przyszłości zawodowej. Pamiętając o kierunku, łatwiej rozróżnisz jakie kroki prowadzą we właściwą stronę, a jakie cię oddalają. To dotyczy zarówno twoich działań, myśli, zbiegów okoliczności i tego co życie samo ci przyniesie.

Mając ustawiony właściwie swój wewnętrzny kompas, zobacz jaki będzie twój następny krok. Nawet jeśli będzie to niewielki krok, poszukaj co może cię w nim wspierać: Może jakaś książka cię zawoła? Może jakiś warsztat jest dla ciebie? Może ktoś bliski podzieli się historią, która cię zainspiruje? Kiedy mamy wyznaczony kierunek, gdy wiemy dokąd zmierzamy, świat naprawdę zaczyna nam sprzyjać.

Pamiętaj. To nie musi być jasno określone stanowisko pracy. Opisz swoimi słowami, tak jak czujesz!

Moja praca marzeń – mój cel

Jaki krok mogę wykonać w jej kierunku? Tu i teraz, konkretnie. To może być mały krok, taki na jaki masz teraz energię - zrobisz research rynku
Podglądniesz jak pracuje osoba, która jest dla ciebie autorytetem albo po prostu cię przyciąga? Kupisz książkę na jakiś temat i ją przeczytasz? Co zrobisz? :-)

Mój następny krok

To już koniec programu ćwiczeń. Dziękuję ci za Twój czas i uwagę.

Mam nadzieję, że pomogłam ci choć trochę **poznać się lepiej**, i że dzięki tym ćwiczeniom będzie ci łatwiej rozpocząć swoją zmianę zawodową.

Jeśli chcesz podzielić się wrażeniami albo zadać jakieś pytanie, możesz napisać do mnie bezpośrednio: joanna@herosteps.eu

Życzę ci odwagi, żebyś robiła to,
co jest zgodne z Twoją ścieżką serca!

JOANNA SZYPUŁA

CO DALEJ?

Jeśli temat cię zaintrygował zapraszamy po więcej!

Odwiędź naszą stronę www.herosteps.eu. Znajdziesz tam informacje o **warsztatach**, **kursach online** oraz **ciekawe artykuły**. Dowiesz się na przykład [Jak zamknąć usta krytykowi wewnętrznemu](#) albo [Jak uwolnić swoją energię z niedokończonych spraw](#).

Termin najbliższego warsztatu dotyczącego zmiany zawodowej znajdziesz pod tym linkiem: [Zmiana w życiu zawodowym - warsztat rozwojowy](#)

Odwiędź też nasz **fanpage** na Facebooku. Będzie nam miło, jeśli go polubisz albo zostawisz komentarz.

Do zobaczenia!

O nas

Hero Steps współtworzę z **Aliną Krzemińską**. Wspólnie wymyślamy i prowadzimy warsztaty rozwojowe oraz kursy online. Pracujemy razem, bo łączy nas przyjaźń i podobne doświadczenia wychodzenia z ograniczających schematów do pełni, mocy i radości życia.



Jestem praktykiem biznesu, terapeutką, coachem, facylitatorką Horse Assisted Education. Wspieram ludzi w rozwoju osobistym i zawodowym. Pomagam rozwiązywać konflikty wewnętrzne i problemy życiowe. Towarzyszę w procesie zmiany poprzez coaching, terapię, prowadząc warsztaty rozwojowe i treningi przywództwa z końmi według mojego autorskiego programu „Coaching i koń”. Pomagam wyzwalać się z ograniczających stereotypów i sięgać po moc i pełnię życia.

Impulsem do uważności na siebie i świat było zakochanie i **chęć budowania świadomego związku**. Przeczytałam wtedy pierwszą lekturę na temat rozwoju osobistego: „**O sztuce miłości**” Ericha Fromma. Niedługo potem poród, pojawiła się na świecie córka Alicja. Zachłysnęłam się macierzyństwem i pochłonęłam w jedną noc „**Życie w rodzinie i przetrwać**” Johna Cleese i Roberta Skynnera. [\[czytaj więcej \]](#)

Jestem **terapeutką, coachem i pisarką**. Kocham pomagać ludziom w przekraczaniu blokujących schematów i lęków, i kocham pisać, zwłaszcza powieści. Fascynuje mnie **podświadomość** i nasze **ogromne możliwości**. Pomagam po nie sięgać prowadząc **warsztaty, coaching i terapię indywidualną, oraz programy dla firm**. Dawniej nie sądziłam, że kiedykolwiek zdołam dotrzeć do tego miejsca. Byłam pełna lęku i czarnych scenariuszy na **moje życie**. Bałam się odzywać do ludzi. Bałam się popełnić błąd. Bałam się zostać zauważona. Ale gdzieś w głębi cały czas tlił się płomień... głód przygody, **pragnienie wolności**, odwagi... **tęsknota za swobodą** i podążaniem własną drogą. Jako terapeutka i coach często pracuję z mechanizmami **podświadomości**. To w niej kryją się nasze lęki, przestraszone wewnętrzne dziecko i krytyk, ale również **pragnienia, potencjał i siła**. Żeby móc wprowadzić w życie coś nowego, potrzebujemy dogadać się z naszą podświadomością – być spójni. Inaczej będziemy wciąż sabotować własne działania. [[czytaj więcej](#)]

