



Space for Change

NOTATNIK ROZWOJOWY

Między decyzją a oddechem

30 krótkich zatrzymań dla kobiet,
które prowadzą biznes i nie chcą zgubić w nim siebie.



REFLEKSJA

| ŚWIADOMOŚĆ

| RÓWNOWAGA

www.spaceforchange.pl

Kilka słów *ode mnie.*

Oddaję Ci ten notatnik nie po to, żeby dołożyć Ci kolejny punkt do listy rzeczy, które „warto robić dla siebie”.

Wręcz przeciwnie.

Piszę go jako kobieta, która od lat prowadzi biznes, zarządza ludźmi i pracuje z liderami. I która sama bardzo dobrze zna ten moment, kiedy dzień się kończy, a w głowie nadal są decyzje, rozmowy, odpowiedzialność za innych, niedokończone sprawy i pytanie, czy o czymś przypadkiem nie zapomniałam.

Im więcej potrafimy i im więcej osób na nas liczy, tym łatwiej przyzwyczaić się do tego, że po prostu dużo niesiemy. Czasem tak długo, że przestajemy nawet sprawdzać, czy wszystko, co niesiemy, nadal naprawdę jest nasze.

Nie wierzę w dbanie o siebie jako kolejny projekt do perfekcyjnego wykonania. Bardziej wierzę w krótkie momenty, w których można sprawdzić: jak właściwie jestem? co robię z wyboru, a co już tylko z rozpędu? co jest naprawdę ważne? czego nie muszę robić sama? gdzie potrzebuję powiedzieć „tak”, a gdzie wreszcie „nie”?

Dlatego powstał ten notatnik.

Nie musisz wypełniać go codziennie. Nie musisz pisać długo ani szczególnie mądrze. Możesz ominąć pięć stron i wrócić do szóstej. Możesz odpowiedzieć jednym zdaniem.

Chciałabym tylko, żeby od czasu do czasu pomógł Ci usłyszeć siebie, zanim znowu zaczniesz odpowiadać wszystkim dookoła.

Z ciepłem,

Katarzyna Krupińska-Obeł

właścicielka Space for Change, menedżerka i przedsiębiorczyni

Jak z niego *korzystać*?

Każde zatrzymanie zajmie Ci kilka minut.

Zanim ruszysz - odpowiedz na jedno pytanie, zanim dzień na dobre Cię przejmie.

Zanim zamkniesz dzień - sprawdź, co naprawdę się wydarzyło.

Bez oceniania siebie.

Jutro chcę pamiętać, żeby... - zapisz jedną rzecz, którą chcesz ze sobą zabrać.

To nie jest kolejny 30-dniowy challenge.

To ma być przestrzeń, a nie obowiązek.



ZANIM WEJDZIESZ W TRYB DZIAŁANIA

Dziś jestem _____

Zanim ruszysz

Jak się dziś mam - zanim jeszcze zacznę działać, odpowiadać, organizować i ogarniać?

Zanim zamkniesz dzień

Czy w ciągu dnia zauważałam również siebie, czy głównie zadania, terminy i potrzeby innych?

Jutro chcę pamiętać, żeby...



JEDNA RZECZ NAPRAWDĘ WAŻNA

Dziś jestem _____

Zanim ruszysz

Jeśli pod koniec dnia mam być zadowolona tylko z jednej rzeczy - co to ma być?

Zanim zamkniesz dzień

Czy mój czas rzeczywiście poszedł dziś za tym, co uznałam za ważne?

Jutro chcę pamiętać, żeby...

ILE WŁAŚCIWIE NIOSE?

Dziś jestem _____

Zanim ruszysz

Co dziś naprawdę jest moje, a co biorę na siebie, bo „będzie szybciej”, „łatwiej” albo „i tak zrobię to najlepiej”?

Zanim zamkniesz dzień

Co niepotrzebnie dzisiaj wzięłam na siebie?

Jutro chcę pamiętać, żeby...

CENA BYCIA DOSTĘPNĄ

Dziś jestem _____

Zanim ruszysz

Dla kogo i w czym chcę być dziś naprawdę dostępna - a gdzie wcale nie muszę?

Zanim zamkniesz dzień

Kto lub co skorzystało dziś z mojej dostępności? A jaki koszt poniosłam ja?

Jutro chcę pamiętać, żeby...

ENERGIA BEZ POWROTU

Dziś jestem _____

Zanim ruszysz

Co z mojej dzisiejszej listy może zabrać dużo energii, nie dając proporcjonalnego efektu?

Zanim zamkniesz dzień

Co mnie dziś zaskoczyło, a co zwyczajnie wyssało?

Jutro chcę pamiętać, żeby...



ODPOCZYNEK BEZ ZASŁUGIWANIA

Dziś jestem _____

Zanim ruszysz

Gdzie zrobię dziś choć trochę miejsca na regenerację, zanim będę już naprawdę zmęczona?

Zanim zamkniesz dzień

Czy odpoczywałam dopiero wtedy, kiedy nie miałam już siły?

Jutro chcę pamiętać, żeby...

CIAŁO TEŻ PROWADZI TEN BIZNES

Dziś jestem _____

Zanim ruszysz

Jaki sygnał ze swojego ciała chcę dziś potraktować serio?

Zanim zamkniesz dzień

Kiedy moje ciało powiedziało mi dziś coś wcześniej niż głowa?

Jutro chcę pamiętać, żeby...

WYSTARCZAJĄCO DOBRZE

Dziś jestem _____

Zanim ruszysz

Co dziś naprawdę nie musi być perfekcyjne?

Zanim zamkniesz dzień

Gdzie „wystarczająco dobrze” faktycznie wystarczyło? A gdzie perfekcjonizm kosztował mnie za dużo?

Jutro chcę pamiętać, żeby...

ODPUŚCIĆ TO NIE ZNACZY PRZEGRĄĆ

Dziś jestem _____

Zanim ruszysz

Co mogę dziś świadomie odpuścić, uprościć albo przesunąć?

Zanim zamkniesz dzień

Co się stało, kiedy zrobiłam mniej? Czy naprawdę wydarzyło się coś złego?

Jutro chcę pamiętać, żeby...



GRANICA

Dziś jestem _____

Zanim ruszysz

Gdzie dziś chcę powiedzieć „tak” bez żalu albo „nie” bez pięciominutowego tłumaczenia się?

Zanim zamkniesz dzień

W którym momencie uszanowałam dziś swoją granicę?

A gdzie ją przesunęłam wbrew sobie?

Jutro chcę pamiętać, żeby...

DECYZJA, KTÓRA SIEDZI W GŁOWIE

Dziś jestem _____

Zanim ruszysz

Która decyzja zabiera mi energię, mimo że formalnie jeszcze jej nie podjęłam?

Zanim zamkniesz dzień

Czego naprawdę potrzebuję, żeby ją podjąć: danych, rozmowy, odwagi, czasu czy zgody na ryzyko?

Jutro chcę pamiętać, żeby...

NIE MUSZĘ WIEDZIEĆ WSZYSTKIEGO

Dziś jestem _____

Zanim ruszysz

W czym mogę dziś zamiast mieć odpowiedź - zadać dobre pytanie?

Zanim zamkniesz dzień

Co zmieniło się, kiedy nie próbowałam być najmiędrzejszą osobą w pokoju?

Jutro chcę pamiętać, żeby...

PUŚCIĆ TROCHĘ KONTROLI

Dziś jestem _____

Zanim ruszysz

Co mogę dziś puścić bez realnej utraty jakości?

Zanim zamkniesz dzień

Co wydarzyło się, kiedy nie sprawdzałam wszystkiego po swojemu?

Jutro chcę pamiętać, żeby...



DELEGOWANIE BEZ POPRAWIANIA

Dziś jestem _____

Zanim ruszysz

Co mogę oddać komuś razem z odpowiedzialnością, a nie tylko z listą instrukcji?

Zanim zamkniesz dzień

Czy zostawiłam tej osobie przestrzeń na jej sposób, czy delegowałam tylko wykonanie „po mojemu”?

Jutro chcę pamiętać, żeby...

ROZMOWA, KTÓREJ NIE CHCĘ JUŻ ODKŁADAĆ

Dziś jestem _____

Zanim ruszysz

Której rozmowy nie chcę przenosić na kolejny tydzień?

Zanim zamkniesz dzień

Co powiedziałam jasno? Czego nadal nie powiedziałam, chociaż wiem, że powinnam?

Jutro chcę pamiętać, żeby...

SŁUCHAĆ, NIE NAPRAWIAĆ

Dziś jestem _____

Zanim ruszysz

Komu chcę dziś dać pełną uwagę bez natychmiastowego doradzania?

Zanim zamkniesz dzień

Co usłyszałam, czego mogłabym nie zauważyć, gdybym od razu weszła z rozwiązaniem?

Jutro chcę pamiętać, żeby...

ROZMOWA, KTÓREJ NIE CHCĘ JUŻ ODKŁADAĆ

Dziś jestem _____

Zanim ruszysz

Której rozmowy nie chcę przenosić na kolejny tydzień?

Zanim zamkniesz dzień

Co powiedziałam jasno? Czego nadal nie powiedziałam, chociaż wiem, że powinnam?

Jutro chcę pamiętać, żeby...



SŁUCHAĆ, NIE NAPRAWIAĆ

Dziś jestem _____

Zanim ruszysz

Komu chcę dziś dać pełną uwagę bez natychmiastowego doradzania?

Zanim zamkniesz dzień

Co usłyszałam, czego mogłabym nie zauważyć, gdybym od razu weszła z rozwiązaniem?

Jutro chcę pamiętać, żeby...

NIE MUSZĘ WSZYSTKIEGO SAMA

Dziś jestem _____

Zanim ruszysz

Gdybym nie musiała dziś udowadniać, że ogarniam - o co poprosiłabym kogoś?

Zanim zamkniesz dzień

Co odzyskałam dzięki temu, że nie zrobiłam wszystkiego sama?

Jutro chcę pamiętać, żeby...

CHWILA BEZ ROLI

Dziś jestem _____

Zanim ruszysz

Przy kim mogę być dziś po prostu sobą, a nie szefową, właścicielką, ekspertką czy osobą, która ma znać odpowiedź?

Zanim zamkniesz dzień

Czy miałam dziś choć jeden moment, kiedy niczego nie musiałam dowodzić?

Jutro chcę pamiętać, żeby...

WIDOCZNOŚĆ BEZ PRZEPRASZANIA

Dziś jestem _____

Zanim ruszysz

Gdzie warto dziś przestać chować się za dobrą pracą i powiedzieć wprost, co wnoszę?

Zanim zamkniesz dzień

Czy powiedziałam dziś jasno, czego chcę, co potrafię albo jaką wartość tworzę?

Jutro chcę pamiętać, żeby...



PIENIĄDZE I WARTOŚĆ

Dziś jestem _____

Zanim ruszysz

W jakiej rozmowie o cenie, budżecie albo wartości chcę dziś mówić bez umniejszania?

Zanim zamkniesz dzień

Czy broniłam wartości swojej pracy, czy zaczęłam się z niej tłumaczyć, zanim ktokolwiek ją zakwestionował?

Jutro chcę pamiętać, żeby...

NIE KAŻDY JEST MOIM KLIENTEM

Dziś jestem _____

Zanim ruszysz

Dla kogo naprawdę chcę tworzyć wartość?

Zanim zamkniesz dzień

Które relacje biznesowe dają mi rozwój i sens, a które przede wszystkim zabierają?

Jutro chcę pamiętać, żeby...

CO NAPRAWDĘ BUDUJE MÓJ BIZNES?

Dziś jestem _____

Zanim ruszysz

Które dzisiejsze działanie realnie przesuwa mój biznes do przodu, a nie tylko daje mi poczucie bycia zajętą?

Zanim zamkniesz dzień

Ile mojego dnia było pracą nad biznesem, a ile tylko pracą w biznesie?

Jutro chcę pamiętać, żeby...

KIEDY PILNE ZJADA WAŻNE

Dziś jestem _____

Zanim ruszysz

Co zrobię dziś, żeby bieżączka nie zabrała całego dnia?

Zanim zamkniesz dzień

Która „pilna” sprawa wcale nie była aż tak pilna?

Jutro chcę pamiętać, żeby...



RYZYO

Dziś jestem _____

Zanim ruszysz

Czego dziś bardziej się obawiam: zrobienia kroku czy pozostania dokładnie tam, gdzie jestem?

Zanim zamkniesz dzień

Czy moja ostrożność dziś mnie chroniła, czy bardziej ograniczała?

Jutro chcę pamiętać, żeby...

AMBICJA CZY PRESJA

Dziś jestem _____

Zanim ruszysz

Czy to, czego dziś od siebie oczekuję, wynika z mojej ambicji, czy z potrzeby ciągłego udowadniania czegoś?

Zanim zamkniesz dzień

Czy dzisiejsze tempo jest takim, w którym chciałabym żyć nie tylko tydzień, ale przez kolejny rok?

Jutro chcę pamiętać, żeby...

PORÓWNYWANIE SIĘ

Dziś jestem _____

Zanim ruszysz

Czy sukces siedzi dziś w mojej głowie i sprawia, że mój własny wydaje się za mały?

Zanim zamkniesz dzień

Co jest naprawdę moje, nawet jeśli wygląda zupełnie inaczej niż u innych?

Jutro chcę pamiętać, żeby...

BŁĄD BEZ KATOWANIA SIĘ

Dziś jestem _____

Zanim ruszysz

Jaki ostatni błąd noszę ze sobą dłużej, niż jest to potrzebne?

Zanim zamkniesz dzień

Czego mnie nauczył - i co mogę już przestać sobie z jego powodu robić?

Jutro chcę pamiętać, żeby...



LUDZIE, KTÓRYCH CHCĘ MIEĆ BLIŻEJ

Dziś jestem _____

Zanim ruszysz

Z kim warto dziś pogłębić relację zamiast tylko wymieniać wiadomości, zadania albo uprzejmości?

Zanim zamkniesz dzień

Kto daje mi perspektywę, odwagę albo spokój? Czy dbam o te relacje równie świadomie jak o cele?

Jutro chcę pamiętać, żeby...

SUKCES PO MOJEMU

Dziś jestem _____

Zanim ruszysz

Po czym poznaję, że ten biznes mi służy, a nie tylko dobrze wygląda z zewnątrz?

Zanim zamkniesz dzień

Którą część mojego dzisiejszego sposobu życia i pracy naprawdę chcę zachować?

Jutro chcę pamiętać, żeby...

DALEJ, ALE NIE TAK SAMO

Dziś jestem _____

Zanim ruszysz

Po tych zatrzymaniach - co chcę robić częściej, czego mniej, a czego już wcale?

Zanim zamkniesz dzień

Jaką jedną zasadę dotyczącą siebie i biznesu chcę zabrać ze sobą na kolejne miesiące?

Jutro chcę pamiętać, żeby...



Space for Change

Jedna rzecz, *której nie chcę już o sobie zapomnieć.*

Po tych zatrzymaniach nie potrzebujesz kolejnej listy postanowień.

Wybierz jedną rzecz, która naprawdę ma zostać z Tobą.

*Czasem
jedna rzecz
zmienia
wszystko.*

Dlaczego to jest dla mnie ważne?

Jak będę sobie o tym przypominać?



Jeżeli któreś z tych pytań zostało z Tobą na *dłużej*...

Być może zobaczyłaś, że coś, co wyglądało jak problem z organizacją czasu, jest tak naprawdę pytaniem o granice.

Że trudność w delegowaniu ma mniej wspólnego z kompetencjami zespołu, a więcej z zaufaniem albo poczuciem odpowiedzialności.

Że decyzja, której od dawna nie podejmujesz, nie potrzebuje kolejnego Excela, tylko spokojnego spojrzenia z innej perspektywy.

Albo po prostu zauważyłaś, że biznes działa, ale Ty nie chcesz już działać dokładnie w ten sam sposób.

Space for Change powstało właśnie po to, żeby tworzyć przestrzeń na takie rozmowy.

Łączymy doświadczenie biznesowe z coachingiem, mentoringiem, pracą zespołową i rozwojem organizacji. Interesuje nas to, co naprawdę dzieje się u Ciebie, w Twoim zespole i w Twoim biznesie - i co warto z tym zrobić.

Dla Twojego zespołu

Kiedy dobrych ludzi nie wystarczy już tylko posadzić przy jednym stole.

• *Team coaching* • *komunikacja* •
zaufanie • *odpowiedzialność* • *trudne*
rozmowy • *współpraca* • *integracja*

Dla organizacji

Kiedy zmiana nie może skończyć się na prezentacji i nowym procesie.

• *Programy rozwojowe* • *zmiana*
organizacyjna • *rozwój liderów* •
mentoring • *warsztaty strategiczne*

Dla Ciebie

Gdy potrzebujesz zatrzymać się przy decyzji, roli, zmianie, przeciążeniu, dalszym kierunku albo sposobie, w jaki dziś prowadzisz.

• *Coaching* • *mentoring* • *strategiczny sparring* • *superwizja z refleksją menedżerską*



Space for Change

Z czym możesz do nas przyjść?

„Firma urosła, a ja nadal jestem w środku prawie każdej decyzji.”

„Nie mam problemu z pracą. Mam problem z wyłączeniem głowy.”

„Mam dobry zespół, ale odpowiedzialność wciąż w jakiś sposób wraca do mnie.”

„Muszę podjąć decyzję i każda z opcji coś kosztuje.”

„Chcę rosnąć, ale nie chcę, żeby wzrost oznaczał tylko więcej pracy.”

„Potrzebuję kogoś, kto nie powie mi, co mam zrobić, tylko pomoże mi zobaczyć to, czego sama już nie widzę.”

Nie musisz wiedzieć, jakiej usługi potrzebujesz.

Możesz przyjść z pytaniem, sytuacją, decyzją albo zwykłym:

„coś tutaj przestało mi działać”.

Od tego zaczynamy rozmowę.

Kasia Krupińska-Obel
Space for Change
www.spaceforchange.pl

kasia@spaceforchange.pl
[linkedin.com/in/kasiakrupinska-obel](https://www.linkedin.com/in/kasiakrupinska-obel)
666-829-989

Za *Space for Change* stoją ludzie.

Space for Change to nie tylko programy i narzędzia. To zespół osób, które pracują z liderkami, liderami, zespołami i organizacjami wtedy, kiedy potrzebna jest zmiana, rozmowa, świeża perspektywa albo po prostu chwila, żeby zobaczyć więcej.

W naszej pracy łączymy doświadczenie biznesowe z coachingiem, mentoringiem, superwizją, facylitacją i pracą rozwojową. Każda sytuacja jest inna, dlatego nie zaczynamy od gotowej recepty. Zaczynamy od człowieka, jego kontekstu i tego, co naprawdę jest dziś ważne.



Zabierz *jedno pytanie* ze sobą.

Na konferencjach dostajemy mnóstwo inspiracji. Najciekawsze zaczyna się jednak po powrocie, kiedy trzeba odpowiedzieć sobie: „Dobrze. I co ja właściwie chcę z tym zrobić?”

SPACE TO THINK

30 minut na jeden temat, który dziś jest dla Ciebie ważny. Decyzja. Zespół. Biznes. Twoja rola. Zmiana. Albo coś, czego jeszcze nie potrafisz dobrze nazwać.

Zeskanuj kod i umów krótką rozmowę. Bez prezentacji sprzedażowej. Z przestrzenią na myślenie.



Nasze specjalizacje

Warsztaty strategiczne

Szkolenia i programy rozwojowe

Coaching indywidualny i zespołowy

Superwizje indywidualne i grupowe

Konsulting HR i organizacyjny

Procesy zarządzania zmianą

Programy dla trenerów, mentorów i coachów

Diagnozy organizacyjne i zespołowe

Badania FRIS®, DISC, RMP MTQPlus

Warsztaty komunikacji i współpracy

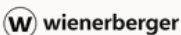
Programy mentoringowe

Programy rozwoju zespołów

Autorskie gry i symulacje biznesowe

Rozwój talentów

Zaufali nam



Zostańmy w kontakcie.



Space for Change

www.spaceforchange.pl

team@spaceforchange.pl

666-829-989

