Space for Change

NOTATNIK ROZWOJOWY

Między decyzją a oddechem

**30 krótkich zatrzymań dla osób,
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 osoba, 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 wszystko na pewno zostało dopilnowane.
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: kim właściwie jestem? co robię z wyboru, a co już tylko z rozpędu? co jest naprawdę ważne? czego nie muszę robić w pojedynkę? 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.

Zależy mi tylko na tym, żeby od czasu do czasu pomógł Ci usłyszeć siebie, zanim znowu zaczniesz odpowiadać wszystkim dookoła.

Z ciepłem,

Katarzyna Krupińska-Obel

Space for Change

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 udało mi się zauważyć 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 ma mnie cieszyć tylko jedna rzecz - co to ma być?

_____

_____

Zanim zamkniesz dzień

Czy mój czas rzeczywiście poszedł dziś za tym, co jest dla mnie ważne?

_____

_____

Jutro chcę pamiętać, żeby...

_____

_____

ILE WŁAŚCIWIE NIOSĘ?

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 z tego, co dziś niosę, wcale nie musiało być moje?

_____

_____

Jutro chcę pamiętać, żeby...

_____

_____

CENA DOSTĘPNOŚCI

Dziś jestem _____

Zanim ruszysz

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

_____

_____

Zanim zamkniesz dzień

Kto lub co skorzystało dziś z mojej dostępności? A ile kosztowało to mnie?

_____

_____

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 zasiliło, a co zwyczajnie wyssało?

_____

_____

Jutro chcę pamiętać, żeby...

_____

_____



ODPOCZYNEK BEZ ZASŁUGIWANIA

Dziś jestem _____

Zanim ruszysz

Gdzie zrobię dziś choć trochę miejsca na regenerację, zanim dopadnie mnie prawdziwe zmęczenie?

_____

_____

Zanim zamkniesz dzień

Czy odpoczynek przyszedł dopiero wtedy, kiedy zabrakło mi sił?

_____

_____

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 PRZEGRAĆ

Dziś jestem _____

Zanim ruszysz

Co mogę dziś świadomie odpuścić, uprościć albo przesunąć?

_____

_____

Zanim zamkniesz dzień

Co się dzieje, kiedy robię mniej? Czy naprawdę dzieje się wtedy 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 udało mi się dziś uszanować swoją granicę?

A gdzie zdarzyło mi się ją przesunąć wbrew sobie?

_____

_____

Jutro chcę pamiętać, żeby...

_____

_____

DECYZJA, KTÓRA SIEDZI W GŁOWIE

Dziś jestem _____

Zanim ruszysz

Która decyzja zabiera mi energię, mimo że formalnie wciąż czeka na podjęcie?

_____

_____

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 się zmienia, kiedy nie próbuję być najmądrzejszą 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 się dzieje, kiedy nie sprawdzam 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 ta osoba dostała ode mnie przestrzeń na swój sposób, czy tylko zadanie do wykonania „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 udało mi się dziś powiedzieć jasno? Co nadal czeka na wypowiedzenie, chociaż wiem, że trzeba to powiedzieć?

_____

_____

Jutro chcę pamiętać, żeby...

_____

_____

SŁUCHAĆ, NIE NAPRAWIAĆ

Dziś jestem _____

Zanim ruszysz

Komu chcę dziś dać pełną uwagę bez natychmiastowego doradzania?

_____

_____

Zanim zamkniesz dzień

Co udało mi się usłyszeć, co umknęłoby mi przy szybkim podsuwaniu rozwiązań?

_____

_____

Jutro chcę pamiętać, żeby...

_____

_____

ZAUFANIE DO SIEBIE

Dziś jestem _____

Zanim ruszysz

W jakiej sprawie chcę dziś zaufać swojemu doświadczeniu, zamiast szukać kolejnego potwierdzenia?

_____

_____

Zanim zamkniesz dzień

Gdzie moje wyczucie okazało się dziś trafne? A gdzie warto było jednak zapytać innych?

_____

_____

Jutro chcę pamiętać, żeby...

_____

_____



TO, CO JUŻ DZIAŁA

Dziś jestem _____

Zanim ruszysz

Co w moim biznesie działa dobrze i zasługuje dziś na uwagę - nie tylko to, co trzeba naprawić?

_____

_____

Zanim zamkniesz dzień

Za co mogę sobie dziś podziękować, nawet jeśli nikt inny tego nie zauważył?

_____

_____

Jutro chcę pamiętać, żeby...

_____

_____

NIE MUSZĘ WSZYSTKIEGO W POJEDYNKĘ

Dziś jestem _____

Zanim ruszysz

Gdyby nie trzeba było dziś udowadniać, że ogarniam - o co warto byłoby kogoś poprosić?

_____

_____

Zanim zamkniesz dzień

Co zyskuję dzięki temu, że nie robię wszystkiego w pojedynkę?

_____

_____

Jutro chcę pamiętać, żeby...

_____

_____

CHWILA BEZ ROLI

Dziś jestem _____

Zanim ruszysz

Przy kim mogę być dziś po prostu sobą - bez roli osoby, która zarządza, prowadzi firmę, wszystko wie albo ma znać każdą odpowiedź?

_____

_____

Zanim zamkniesz dzień

Czy był dziś choć jeden moment, kiedy nie trzeba było niczego dowozić?

_____

_____

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 udało mi się dziś jasno powiedzieć, 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 bronię wartości swojej pracy, czy zaczynam się z niej tłumaczyć, zanim ktokolwiek ją zakwestionuje?

_____

_____

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 ciągłego zajęcia?

_____

_____

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...

_____

_____



RYZYKO

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 chcę żyć nie tylko przez tydzień, ale przez kolejny rok?

_____

_____

Jutro chcę pamiętać, żeby...

_____

_____

PORÓWNYWANIE SIĘ

Dziś jestem _____

Zanim ruszysz

Czyj 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?

_____

_____

_____

_____

Space for Change

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

Być może teraz widzisz, 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 zauważasz, 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 wyłączaniem 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 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
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.

www.spaceforchange.pl

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