

IKIGAI v tíme -

Keď je každý na svojom mieste

Tím – či už v práci alebo v rodine – je priestor, kde sa stretávajú naše **talenty, hodnoty a energia**.

Keď je každý na svojom mieste, **vzniká** prirodzená **harmónia a dôvera**.

Tento pracovný list je pozvaním k malej reflexii – k zastaveniu, vďaka ktorému si môžete všimnúť, čo už vo vašich tímoch funguje.

3 OTÁZKY PRE IKIGAI TÍM (alebo RODINU)

1. Čo do nášho tímu (alebo rodiny) prirodzene prinášam?

... Napríklad – v práci prinášam pokoj v napätých situáciách, alebo doma vytváram atmosféru bezpečia, keď sa niečo pokazí.

Doplňujúca reflexia:

Keď sa pozriem na seba očami svojich kolegov alebo blízkych - v čom som pre nich prínosom?

 Moje odpovede:

2. Kto ma inšpiruje alebo zrkadlí niečo, čo ma učí?

... Možno kolega, ktorý sa pýta inak, než som zvyknutá, alebo dieťa, ktoré mi pripomína, že všetko nemusí byť dokonalé.

Doplňujúca reflexia:

Čo ma občas dráždi, ale možno ma to učí trpezlivosti, rešpektu alebo dôvere?

 Moje odpovede:



NÁZOV TECHNIKY

3. Kde môžem trochu povoliť, spomaliť, prestať tlačiť?

... Možno v tíme, keď sa veci vyvíjajú inak, než som plánovala, alebo doma, keď nechám partnera urobiť veci po svojom – aj keď inak, než by som to spravila ja.

Doplňujúca reflexia:

Kde môžem urobiť malý krok k väčšej ľahkosti a dôvere – v seba aj v ostatných?

 Moje odpovede:

Tieto tri otázky sú malé, ale silné.

Čo by sa mohlo zmeniť, keby ste sa v tíme (alebo doma) viac sústredili na to, čo už funguje?

Na chvíľu sa zastavte a pozrite sa na svoje odpovede.

Čo je ten jeden malý krok, ktorý dnes môžete urobiť – pre seba, pre svoj tím alebo svoju rodinu? 🌱

Skúste si tento list vyplniť všetci – každý zo svojho pohľadu.
Spoločné zdieľanie odpovedí môže priniesť nové porozumenie, hĺbku aj dôveru.



Eva Gromová Ostrožovičová

www.evyea.sk

EVYEA 

