

Raport Rozwoju

Sample MJ Reports 27 June 2014

Poniższy Raport Rozwojowy przedstawia kandydatowi:

sugestie dotyczące własnego rozwoju
Suggestions for their own development

Summary

OGÓLNA ODPORNOŚĆ PSYCHICZNA

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

WYZWANIE

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

ZAANGAŻOWANIE

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

PEWNOŚĆ SIEBIE

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

WIARA WE WŁASNE UMIEJETNOŚCI

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

PEWNOŚĆ SIEBIE W RELACJACH INTERPERSONALNYCH

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

POCZUCIE WPŁYWU

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

UMIEJĘTNOŚĆ ZARZĄDZANIA EMOCJAMI

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

POCZUCIE WPŁYWU NA WŁASNE ŻYCIE

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Raport Rozwoju Sample MJ Reports

W jaki sposób korzystać z tego raportu:

Raport ten został wygenerowany wyłącznie na podstawie informacji uzyskanych z wypełnionego przez Ciebie kwestionariusza. Ponieważ powstał on w oparciu tylko o jedno źródło informacji, należy pamiętać o istnieniu również innych źródeł informacji, świadczących o Twojej odporności psychicznej. Raport należy interpretować właśnie w tym szerszym kontekście.

Celem raportu jest przekazanie komentarza dotyczącego Twojej odporności psychicznej. Komentarz powstaje poprzez porównanie wyników osoby badanej z wynikami reprezentatywnej grupy osób wybranych z populacji.

Najlepszym sposobem na zwiększenie korzyści płynących z tego raportu jest:

- Podejście do raportu z otwartym umysłem.
- Uważne rozważenie zawartości.
- Uwzględnienie informacji świadczących o odporności psychicznej z innych źródeł. Przykładowo, możesz zechcieć przedyskutować wyniki ze swoim menedżerem, osobą oceniającą, przyjacielem lub członkiem rodziny.
- Raport stanowi dobry punkt wyjścia do głębokiej dyskusji.
- Dlatego też możesz zaakceptować raport w całości, jego wybrany fragment lub też całkowicie się z nim nie zgodzić. Ponieważ żaden kwestionariusz nie jest nieomylny, możesz stwierdzić, że przedstawiony tutaj raport nie odzwierciedla w pełni Twojej odporności psychicznej. Jest to całkowicie zrozumiałe! Raport ten jednak powinien ukazać opis wybranego aspektu Twojej interakcji z otoczeniem.

Zaprezentowane tutaj wyniki odnoszą się do danego okresu w Twoim życiu i mogą ulegać zmianom. Twoja odporność psychiczna może zostać zwiększona na wiele sposobów. W raporcie tym można znaleźć sugestie dotyczące sposobu rozwinięcia pewnych aspektów odporności psychicznej, w przypadku zaistnienia takiej potrzeby. Zostały one zaprezentowane w następujących sekcjach: Umiejętność radzenia sobie z wyzwaniami, Poczucie wpływu na własne życie, Zaangażowanie oraz Pewność siebie. Ich celem jest przedstawienie Ci pewnych propozycji. Ponieważ możesz znać wiele innych sposobów na rozwinięcie swoich umiejętności, najlepiej użyć ich w połączeniu z pomysłami zawartymi w tym raporcie.

Odporność psychiczna

Jest to zdolność człowieka do radzenia sobie z wyzwaniami, trudnościami i presją. Determinuje ona nasz sposób reagowania na stres.

Jest również głównym czynnikiem umożliwiającym osiągnięcie szczytowej formy i najlepszych wyników.

OGÓLNA ODPORNOŚĆ PSYCHICZNA

1 2 **3** 4 5 6 7 8 9 10

Możesz mieć problem z radzeniem sobie w stresujących i stanowiących wyzwanie sytuacjach oraz przejawiać brak wiary we własne możliwości. Możesz mieć również trudności w przyjmowaniu krytyki pod własnym adresem, wyolbrzymiając otrzymane uwagi krytyczne. Cechuje Cię zbyt wysoki krytycyzm wobec własnej osoby. Możesz wycofywać się z niektórych sytuacji, z obawy, że nie zakończą się one sukcesem.

Zdarza Ci się nie mówić tego, co myślisz nawet, jeśli jesteś przekonany, co do słuszności swoich poglądów. Możesz czuć się niezręcznie w grupie i możesz obawiać się spotkań w większym gronie.

W zetknięciu z problemami oraz trudnymi sytuacjami, możesz odczuwać zdenerwowanie i poczucie zagrożenia. W obawie przed porażką, możesz unikać sytuacji będących dla Ciebie wyzwaniem, nie wykorzystując tym samym wszystkich możliwości do własnego rozwoju. Czasami nadmiernie się przejmujesz, wyolbrzymiając zaistniałe problemy. Niespodziewane wydarzenia mogą zupełnie wytrącić Cię z równowagi.



1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

Możesz odczuwać dyskomfort w sytuacjach, stanowiących dla Ciebie wyzwanie. Czujesz się niepewnie w niestabilnym otoczeniu oraz starasz się, jeśli jest to tylko możliwe, ograniczać pojawiające się zmiany. Lubisz pracę ze zdefiniowanymi jasno zadaniami i w takim środowisku zawodowym jesteś w stanie najlepiej wywiązywać się z obowiązków. Zdecydowanie preferujesz przewidywalne środowisko pracy, czego konsekwencją może być bardzo długie przystosowywanie się do nieoczekiwanych zmian.

Sugestie dotyczące rozwoju:

- Kiedy jest to tylko możliwe skorzystaj z okazji spróbowania czegoś nowego. Im częściej będziesz uczestnikiem zmiany, tym więcej korzyści możesz odnieść dla siebie.
- Znajdź czas na zastanowienie się nad tym, co dzieje się dookoła Ciebie. Zmiany są nieuniknione. Postaraj się je zrozumieć – czym się charakteryzują, jakie korzyści mogą przynieść.
- Podziel swoją pracę na mniejsze części, tak aby były one łatwiejsze do opanowania i zrealizowania. Pomoże Ci to również w lepszym zaplanowaniu nowych zadań. W przypadku nowych zadań możesz poprosić kogoś o pomoc.
- Rozważ naukę nowych technik relaksacyjnych, takich jak: ćwiczenia oddechowe, progresywna relaksacja mięśni, joga, itp.



1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Zazwyczaj konsekwentnie realizujesz powierzone Ci zadania, chociaż zdarza Ci się od nich odrywać. Może to oznaczać, iż czasami nie osiągniesz celu w najbardziej efektywny sposób, albo też nie uda Ci się zrealizować zadania do końca. Jesteś osobą energiczną, wykazującą dużą motywację i zaangażowanie, jednak pod wpływem presji Twoja motywacja i zaangażowanie mogą być bardzo niestabilne. Jesteś osobą, która zazwyczaj prezentuje optymistyczne poglądy i wierzy, że osiągnie sukces.

Sugestie dotyczące rozwoju:

- Określ, co najbardziej Cię interesuje i motywuje, a następnie uwzględnij to, w miarę możliwości podczas planowania przez Ciebie zadań do wykonania.
- Pamiętaj, aby ustalać sobie cele, które są: sprecyzowane, mierzalne, ambitne, ale i realistyczne oraz określone w czasie.
- Staraj się optymistycznie podchodzić do wykonywanych przez siebie zadań. Jest dużo prawdy w starym powiedzeniu: "Jeśli myślisz, że dasz radę, to dasz radę. Jeśli myślisz, że sobie nie poradzisz, to sobie nie poradzisz".



1 2 **3** 4 5 6 7 8 9 10

Nie jesteś osobą pewną siebie i brak Ci wiary we własne możliwości.

Zazwyczaj posiadasz umiejętności i zdolności ale nie będziesz osiągać zamierzonych celów i unikać nowych zadań jak też i odpowiedzialności. Najprawdopodobniej będziesz wykonywać swoją pracę zgodnie z instrukcjami jednakże nie zawsze będziesz alarmował o problemach mogących pojawić się w trakcie co może oznaczać, iż wykonana praca nie będzie satysfakcjonująca. Możesz wyczekiwać, że zostanie ci powiedziane co robić następnie.

Sugestie dotyczące rozwoju:

- Świadomie staraj się budować poczucie własnej wartości - odnoś się do pochwał i uznania, nie lekceważ ich. Naucz się sam chwalić się za dobrze wykonane zadania.
- Naucz się zadawać pytania tak byś lepiej rozumiał co się dzieje w Twoim otoczeniu i o co zostałeś poproszony byś zrobił. Zrozum swoją wartość w zespole.
- Rozważ zapisanie się na szkolenie rozwoju umiejętności asertywnych.
- Zaczynaj wychodzić na przeciw ze swoimi pomysłami i sugestiami, nawet jeśli zaczniesz od jednej na jakiś czas.
- Udzielaj się w szkoleniach „Teambuilding” i zajęciach pozwalających na budowanie relacji z kolegami.



Uważasz, że wykonanie większości zadań jest możliwe.

Jednak czasami nie potrafisz sobie poradzić z wyzwaniami, mimo że masz ku temu odpowiedni potencjał.

Zazwyczaj wierzysz, że wszystko zakończy się pomyślnie, chociaż czasami Twój nadmierny samokrytycyzm powoduje, że zaczynasz się zbytnio koncentrować na możliwościach popełnienia przez siebie błędów.

Możesz mieć kłopot z zaangażowaniem się w pracę zespołową oraz wycofywać się z dyskusji, nawet w sytuacji, gdy jesteś przekonany o słuszności swoich poglądów. Zazwyczaj nie wykazujesz chęci przewodzenia grupie, preferując rolę osoby trzymającej się z boku, czego konsekwencją może być to, że Twoje pomysły nie będą w pełni docenione i zaakceptowane przez innych.

Sugestie dotyczące rozwoju:

- Wymień 5 pozytywnych rzeczy o sobie. W tym celu możesz poprosić o pomoc swojego menedżera, przyjaciela, kolegę lub członka rodziny. W chwilach stresu należy sobie te dobre rzeczy powtarzać.
- Powinieneś upewnić się, czy aby na pewno, zawsze wtedy, kiedy masz coś powiedzieć, mówisz to.
- Warto kontrolować to, co o sobie mówimy i myślimy. Jeśli tylko wyczujesz, że masz ochotę pomyśleć o sobie w sposób negatywny, wówczas trzeba po prostu powiedzieć sobie STOP. Jest tak samo łatwo pomyśleć o sobie coś pozytywnego jak i negatywnego – dlatego należy wybierać tę pierwszą opcję. Lepiej jest myśleć o sobie pozytywnie niż negatywnie – dlatego warto wybrać pierwszą opcję.
- Pozwól, aby inni mówili o Tobie pozytywne rzeczy. Proszę nie pomniejszaj ich znaczenia.
- Zbyt duża koncentracja na popełnionych błędach jest niewskazana. Należy unikać przesadnego uogólniania – jeden błąd nie oznacza, że wszystko pójdzie źle. Należy również unikać myślenia w kategoriach "czarne-białe" – nie wszystkie błędy są złe. W rzeczywistości stanowią one bardzo przydatną informację zwrotną dotyczącą naszego działania, która może być wykorzystana do poprawienia jakości naszej pracy.
- Może Ci się przydać szkolenie z zakresu asertywności lub pewności siebie.



1 2 3 4 **5** 6 7 8 9 10

Jesteś osobą, która w większości sytuacji czuje, że kontroluje własne życie, chociaż czasami stwierdza, że to wydarzenia przejmują kontrolę.

W miejscu pracy możesz pracować efektywnie przez długi czas, ale od czasu do czasu odczuwasz blokadę. Jest to całkowicie naturalne zjawisko! Wyzwaniem dla Ciebie jest zachowanie odpowiednich proporcji. Zazwyczaj oznacza to po prostu, że jesteś wyczerpany i potrzebujesz przerwy.

Sugestie dotyczące rozwoju:

- Niepowodzenia są naturalnym elementem rozwoju.
- Warto analizować wybrane niepowodzenia, aby zidentyfikować, co było ich przyczyną. Wyciągnij z tego naukę na przyszłość – co teraz zrobiłbyś inaczej.
- Warto zrobić sobie przerwę w celu "doładowania baterii".
- Podejdź do kolejnego zadania wspólnie z kolegami/koleżankami – zgodnie z powiedzeniem "dziel się wyzwaniami i problemami!"

Umiejętność zarządzania emocjami.



1 2 3 4 5 **6** 7 8 9 10

Czasami przejmujesz się pewnymi aspektami swojego życia, ale zazwyczaj nie robisz tego w przesadny sposób. Pomimo, iż najczęściej jesteś osobą spokojną, opanowaną i skupioną, to czasami możesz mieć trudności z kontrolowaniem swoich emocji.

Sugestie dotyczące rozwoju:

- Użyj, wyobraźni by zobaczyć siebie jako osobę powodującą istotne zmiany wokół siebie.
- Warto powtarzać sobie przez cały czas, że to co robisz naprawdę ma znaczenie.
- Należy zidentyfikować granicę pomiędzy tym, co może być przez Ciebie kontrolowane, a tym, co pozostaje pod Twoim wpływem oraz tym, co jest zupełnie poza Twoją kontrolą. Nie powinieneś starać się kontrolować tych rzeczy, których się nie da kontrolować. Nie warto koncentrować się na sprawach poza naszą kontrolą.
- Techniki relaksacyjne takie jak np. ćwiczenia oddechowe, spacer, joga, progresywna relaksacja mięśni mogą pomóc Tobie w bardziej efektywnej walce ze stresem.

Poczucie wpływu na własne życie



1 2 3 **4** 5 6 7 8 9 10

W większości przypadków jesteś przekonany, że to, co robisz ma wpływ na Twoje życie, chociaż czasami uważasz, że to tylko pozorny wpływ.



Komentarz/dodatkowe informacje

This is a report which requires adding some notes/comments in. These comments will display on the back page of the report.

AQR International

Suite 3B Rossett Business Village Llyndir Lane Rossett Wrexham LL12 0AY

01244 572050

www.aqr.co.uk