



KRĄG WPŁYWU I KRĄG TROSK

Krok 1. Zaczynij od poznania modelu kręgu trosk i kręgu wpływu (Stephen R. Covey, „7 nawyków skutecznego działania”).

To proste narzędzie, które pomaga lepiej rozumieć, na co mamy realny wpływ, a co jest poza naszą kontrolą.

1. Obejrzyj krótki (5min.) filmik: [Circle of Concern and Circle of Influence | Be Proactive | The 7 Habits | Stephen Covey \(youtube.com\)](#)
2. Zapoznaj się z materiałem: [On_leadership.pdf \(franklincovey.pl\)](#)

Krok 2. Wróć wspomnieniami do momentu w swojej pracy zawodowej, który był dla Ciebie naprawdę trudny.

- Co czułeś w ciele, gdy trwał tamten czas?
- Jakie emocje teraz się pojawiają, gdy o tym myślisz?
- Kto Ci wtedy towarzyszył – w dobry lub trudny sposób?
- Czy była jakaś jedna rzecz, której wtedy szczególnie potrzebowałaś/eś?

Może to był czas, kiedy działałeś na autopilocie – w trybie przetrwania. Cała energia szła w zadania, a na emocje nie było przestrzeni. A może wręcz przeciwnie – życie przytłaczało tak bardzo, że trudno było skupić się na pracy, bo inne potrzeby stawały się pilniejsze.

Zatrzymaj się przy tych wspomnieniach. Pomyśl o ludziach, zdarzeniach, słowach. To może być niełatwe, ale jest ważne.

Bądź przy tym łagodny dla siebie. To był wymagający czas, a Ty dawałeś z siebie tyle, ile mogłeś. To wystarczyło.

Krok 3. Spójrz na tamte sytuacje przez pryzmat kręgu trosk i kręgu wpływu.

W każdej z nich były rzeczy, na które nie miałeś żadnego wpływu – i takie, na które wpływ miałaś/miałeś. Te pierwsze często rodziły zmartwienie i frustrację, ale były poza Twoją kontrolą.

Wypisz kilka sytuacji, które były dla Ciebie szczególnie trudne.

Najpierw ogólnie, a potem podziel je na dwa obszary:

- Co było poza Twoją kontrolą (krąg trosk)?
 - o Co było poza Twoim wpływem, mimo że bardzo Ci na tym zależało?
 - o Czy próbowałeś wpływać na coś, co nie było możliwe do zmiany? Jak się z tym czuł_eś?
 - o Kiedy zdał_eś sobie sprawę, że są rzeczy, które możesz kontrolować?
- Na co miałaś/miałeś wpływ (krąg wpływu)?
 - o Jakie konkretne działania podjął_eś, nawet jeśli wydają się teraz małe?
 - o Co powiedziałyby o Tobie ktoś, kto Cię wtedy obserwował z boku – jaką cechę by docenił?
 - o Jakie umiejętności lub siłę w sobie odkrył_eś dzięki tej sytuacji?

To, co poza kontrolą (czyli w kręgu trosk) – odłóż na bok. Nie musisz się na tym koncentrować.

Skup się na tym, co było w Twojej mocy – jakie działania podjął_eś/podjęłaś, czego się nauczyłaś/nauczyłeś. To są Twoje zasoby. Zabierz je ze sobą – to Twój plecak doświadczeń.

Zapisz to. Spisanie myśli pomaga je uporządkować i nadać im realny kształt.

Sytuacja, która miała miejsce:			
Krąg trosk:			
Krąg wpływu:			
Jakie działania podjęłam/podjął_eś:			
Czego się nauczyłam:			

Materiał autorski, wykorzystywany podczas programów rozwojowych Growth Care Marta Pięga: www.martapięga.pl

- Tel. 724 585 408
- Email: kontakt@martapięga.pl

Przykład:

Sytuacja, która miała miejsce:	Praca nad projektem, który ciągnął się miesiącami, z ciągłą zmianą oczekiwań i napiętą atmosferą w zespole.
Krąg trosk:	• Zmieniające się decyzje przełożonych • Słaba komunikacja w zespole • Opóźnienia wynikające z czynników zewnętrznych • Kryzys emocjonalny jednej z kluczowych osób w zespole
Krąg wpływu:	• Mój sposób organizacji pracy • Otwarte komunikowanie swoich granic • Proponowanie konkretnych rozwiązań • Wspieranie kolegów i koleżanek, kiedy było to możliwe • Dbanie o swoje minimum regeneracji po godzinach pracy
Jakie działania podjęłam/podjąłem:	• Przypominałam sobie o technikach zarządzania sobą w czasie i wdrożyłam je • Jasno komunikowałam swoje potrzeby na spotkaniach • Zorganizowałam nieformalne spotkania zespołu, żeby poprawić atmosferę • Szukałam wsparcia u mentora poza zespołem
Czego się nauczyłam:	• Że nie wszystko da się "uratować" i to jest w porządku • Że warto mówić głośno o tym, czego potrzebuję • Że moja uważność i zaangażowanie mogą być wsparciem – ale nie muszę robić wszystkiego • Że odpoczynek nie jest luksusem, tylko koniecznością

Krok 4. Zatrzymaj się i pomyśl: co się zmienia, kiedy rozdzielasz sytuację na to, co zależało od Ciebie, a co nie?

Co się wtedy urealnia?

Jak wpływa to na Twoje spojrzenie na przeszłość, a może i na teraźniejszość?

Twoje odpowiedzi:

...