



ROWIŃSKA
BUSINESS COACHING



JAK KOŃCZYĆ ROZPOCZĘTE ZADANIA I PROJEKTY?



WSTĘP

Cześć!

Jeżeli jesteś osobą, którą cechuje słomiany zapał, zaczynasz coś robić, ale tego nie kończysz, szybko się zniechęcasz, porzucasz jedno zadanie na rzecz innych, koniecznie zapoznaj się z tym artykułem. Na podstawie schematu sześciu kroków przedstawię Ci konkretne wskazówki dotyczące tego, co zrobić, aby realizować projekty do końca. Zaczynamy!



1

KROK PIERWSZY:
DLACZEGO ODPUSZCZASZ

W kroku pierwszym musisz odpowiedzieć sobie na podstawowe pytanie:

Dlaczego odpuszczasz?

Być może zadanie, którego realizacji się podjęłaś, trwa zbyt długo. A może brakuje Ci wsparcia? Być może w pewnym momencie dana rzecz zaczyna Cię po prostu nudzić i wówczas Twoja motywacja się wypala. Spróbuj zdefiniować moment, w którym odpuszczasz.

Może powoduje to u Ciebie dłuższa przerwa? Np. jeżeli uprawiasz sport i akurat wypada okres świąteczny albo masz kontuzję, albo jesteś bardzo zapracowana – wtedy wybijasz się z rytmu i rezygnujesz. Być może powodem są toksyczne relacje – osoby, które zniechęcają Cię do tego, żebyś podążała w kierunku swojego celu. Być może odpuszczasz wtedy, kiedy minie pierwszy zachwyty, gdy od etapu rozmów na temat projektu należy przejść do jego realizacji. A może wtedy, kiedy pojawiają się pierwsze wyzwania?

Ja też niejednokrotnie porzucałam zajęcia, które realizowałam, aż w końcu udało mi się zdefiniować ten moment, który powodował, że chciałam się poddać. Zaczęłam zastanawiać się, co sprawia, że rezygnuję z siłowni albo z zajęć grupowych, fitnessu, zumbi, tańca. Doszłam do wniosku, że najłatwiej przychodzi mi rezygnacja z ćwiczeń wtedy, kiedy spotkania są grupowe. Nie czuję się wówczas zobowiązana do tego, żeby w nich uczestniczyć. Kiedy dłużej siebie poobserwowałam, zdałam sobie również sprawę

z tego, że dla mnie uprawianie sportu musi się jednocześnie łączyć z relacją, z jakąś osobą. Taką, z którą dobrze się bawię, która ma poczucie humoru – aby sport nie był wyłącznie obowiązkiem. Najlepiej czuję się, kiedy trenuję pod okiem mężczyzny – i to w dodatku takiego, który potrafi mnie rozbawić. Zawsze ćwiczę z trenerem, którego po prostu lubię. Ta osoba musi mi odpowiadać – wówczas mam gwarancję, że będę uprawiać sport regularnie.

Rozważałam też kiedyś, jak to wygląda, jeżeli chodzi o mój angielski. Wielokrotnie zdarzało mi się zapisywać na zajęcia, jednak łatwo odpuszczalam. Znowu zadałam sobie pytanie: co takiego powoduje, że nie chcę korzystać z lekcji, mimo że za nie zapłaciłam? Uświadomiłam sobie, że ponieważ jestem osobą niecierpliwą, nudzę się na zajęciach – nawet jeśli są dla pięciu osób, a ja podczas nich jestem zaangażowana w pracę. Mam poczucie straconego czasu, gdy nauczyciel pyta o coś inną osobę, a ja muszę czekać.

W tym przypadku również okazało się, że potrzebuję człowieka, z którym mogę stworzyć relację. Najlepiej, jeśli to jest jedna osoba (ewentualnie dwie). To jednak musi być cały czas aktywne zajecie. Mogę wręcz porównać się do dzieci, które wymagają ciągłej uwagi nauczyciela, aby się nie rozpraszać. Ja jestem właśnie takim uczniem. Ponieważ to zdefiniowałam, jest mi łatwiej ukończyć kurs.

Działaj prewencyjnie!

Zdradzę Ci pewien sekret. Za każdym ra-

zem, kiedy postanawiam napisać książkę, ustaliam datę jej premiery i ogłaszam to publicznie. Nie pozostawiam sobie wtedy żadnego wyboru. Wiem, że jeżeli tak postąpię, to skoncentruję się na ukończeniu zadania – nawet jeżeli chciałabym zająć się czymś innym – ponieważ ludzie na to czekają.

Zauważyłam, że na osoby w moim otoczeniu również mocno działa taka publiczna deklaracja. Jeżeli czujesz, że może to być dla Ciebie motywujące – wsparcie osób, które napiszą Ci, że dasz radę albo wręcz przeciwnie, żebyś dała sobie spokój – to **oficjalnie opowiedz o swoim projekcie**. Pomocne może okazać się opisywanie tego, jak postępuje proces, na blogu, na facebookowej tablicy czy w grupie.

Kiedy już odkryjesz, w którym momencie tracisz motywację, będziesz mogła działać zapobiegawczo. Być może akurat dla Ciebie super opcją okaże się praca w grupie, ponieważ nacisk ze strony innych lub możliwość wymiany informacji powodują, że pracujesz chętniej. Łatwo to zaobserwować na jednej z grup na Facebooku, której jestem założycielką – „Rok z Rowińską” – zrzeszającej osoby, które obejrzały webinarium i VOD

na temat wytyczania celów. Wymieniają się one swoimi postępami, co tydzień zdają raport, a inne osoby go komentują. Dla wielu jest to bardzo motywujące. Jeżeli Ty należysz do takich ludzi, poszukaj dla siebie podobnej grupy wsparcia.

Dodatkowym atutem może być dla Ciebie praca z coachem lub trenerem – jeśli możesz sobie na to pozwolić. To niesamowicie zwiększa skuteczność i porządkuje pracę, ponieważ regularnie spotykasz się z kimś, kto sprawdza, na jakim jesteś etapie, ustala z Tobą cele na następny okres.

W moim przypadku niezwykle potrzebne jest też **blokowanie nowych pomysłów**. Zauważam mnóstwo możliwości, które mogę zrealizować, odkrywam wiele miejsc, w których mogę wystąpić, dostaję bardzo dużo zaproszeń do nowych inicjatyw. Jeżeli jednak nie dokonam selekcji, to nie zrealizuję żadnego swojego projektu. Czasami informuję członków zespołu, że przez miesiąc lub dwa, a nawet pół roku nie przyjmujemy żadnych propozycji, ponieważ to może spowodować, że zбочę ze swojego kursu. A jeżeli chcę dokończyć jakieś działanie, nie mogę pozwolić, by cokolwiek mnie rozpraszalo.

Podsumowując:
Zdefiniuj moment, kiedy odpuszczasz.



2

KROK DRUGI:

CZEGO POTRZEBUJESZ DO REALIZACJI
CELU

Drugi krok to kolejne pytanie, na które musisz sobie odpowiedzieć:

Co jest Ci potrzebne do tego, żeby zrealizować cel?

Przyczyną rezygnacji z dążenia do celu w przypadku większości ludzi jest to, że niewystarczająco dużo czasu spędzili na tym, aby przygotować się do działania. Zastanów się, jakich zasobów potrzebujesz, żeby osiągnąć cel – albo przynajmniej ten jego obszar, który jesteś w stanie dzisiaj przewidzieć. Jakie umiejętności mogą okazać się pomocne? Rozważ też, ile czasu pochłonie to zadanie. W innym wypadku zaangażuje Cię ono na dłużej niż to konieczne. Kiedy jednak

ustalisz deadline, automatycznie okaże się, że masz bardzo mało czasu – i po prostu zaczniesz pracować. Ja sama w ten sposób działam. Dzielę zadania na mniejsze etapy, zupełnie inaczej wówczas planuję.

Zastanów się ponadto, jakie cechy charakteru ma osoba, która finalizuje swoje projekty. Zadaj sobie pytanie, czy jesteś gotowa nad nimi popracować. Jeżeli nie jesteś w stanie znieść pewnych niewygód, nie osiągniesz wielkich rzeczy i nie zrealizujesz planów.

Podsumowując:
Wyznacz zasoby do realizacji celu.





3

KROK TRZECI I CZWARTY:

SPORZĄDŹ PLAN I ŚLEDŹ POSTĘPY

4

W kroku trzecim przechodzimy do działania:

Sporządź plan!

Rozpisz, co musisz zrobić, i skonfrontuj to z kimś, kto już jest w danym miejscu. Jeżeli realizujesz cel na zasadzie „Mam to w głowie” albo „Zrobię to na spontanie”, to wtedy pracujesz nad nim tak długo, jak długo napędza Cię pierwszy zastrzyk energetyczny. To jest naturalne, że prędzej czy później Twój poziom motywacji odrobinę opadnie. Dlatego podejź poważnie do zadania sporządzenia planu, **rozrysuj go jak najbardziej szczegółowo, następnie powieś nad biurkiem** – niech on Ci towarzyszy.

Dzięki temu będziesz mogła przejść do kroku czwartego:

Śledź postępy!

Określ dodatkowe zadania, a następnie każde, które masz już za sobą, zaznacz – ptaszkiem, gwiazdką, poprzez zmianę koloru, wykreślenie. To działa niezwykle motywująco! Pamiętaj, że musisz odpowiednio uczcić każde odhaczone działanie, które zbliża Cię do osiągnięcia celu. Nie chodzi o to, aby świętować dopiero wtedy, kiedy zrealizuje się cel. Liczy się też cała droga, którą przechodzisz. Uczyni z tego pewnego rodzaju sztukę, która będzie Ci sprawiała przyjemność. **Ciesz się małymi sukcesami! Nagradzaj się za każdy etap!**

Wiele osób rezygnuje tuż przed metą, ponieważ nie wiedzą, jak dużo pracy jest za nimi i ile jeszcze zostało. Są zmęczeni jednym zadaniem, więc angażują się w kolejne – nowe, intrygujące. Kończ to, co zaczynasz.

Podsumowując:
Sporządź plan i śledź postępy.



5

KROK PIĄTY:

STWÓRZ SWOJĄ WERSJĘ BETA

A kiedy już zbliżysz się do celu, pamiętaj o kroku piątym:

Stwórz swoją wersję beta!

Bardzo dużo osób uważa, że projekt można uznać za skończony wtedy, kiedy jest idealny. On nigdy taki nie będzie! Za każdym razem, kiedy na niego spojrzysz, znajdzie się jeszcze coś, co można poprawić.

Ilekcio ja pracowałam nad jakimkolwiek projektem – książką, kursem on-line, nagraniem, artykułem na bloga, szkoleniem – pojawiały się niedociągnięcia, które uważałam dopiero po jakimś czasie. Jednak

zadanie wykonywałam najlepiej, jak wtedy potrafiłam. A kiedy już się orientowałam, że coś można było opracować inaczej, czym prędzej to poprawiałam.

Pracuj nad swoim zadaniem najlepiej, jak potrafisz w danym momencie – i wypuść je w świat. Wtedy będziesz mieć pewność, że zostało zrobione na 100%.

Podsumowując:
Stwórz swoją wersję beta.



6

KROK SZÓSTY:

POSZUKAJ GRUPY WSPARCIA

Brak energii, motywacji, chwilowy spadek formy?

Pamiętaj, aby w takich chwilach otaczać się ludźmi, którym bliska jest idea tego, co robisz. W kroku szóstym poszukaj grupy wsparcia, weź udział w różnego rodzaju wydarzeniach, konferencjach na żywo albo spotkaniach networkingowych – jak np. szkoleniu „Kobieta Niezależna”, które zrzesza kobiety chcące zmienić swoje życie.

Kiedy wracam z tego typu wydarzeń, na których czasami występuję jako prelegentka, mam głowę pełną nowych pomysłów, nowej energii, wiary w to, że dam radę.



Podsumowując:
Poszukaj grupy wsparcia.



PODSUMOWANIE

Prześledziłyśmy wspólnie sześć kroków, które – wcielone w życie – zagwarantują Ci, że zaczniesz finalizować swoje projekty. Kiedy zdefiniujesz momenty, w których odpuszczasz, przejdź do praktyki:

1 Działaj prewencyjnie

Zastanów się jakich zasobów potrzebujesz **2**

3 Sporządź plan

Śledź postępy **4**

5 Stwórz wersję beta

Poszukaj grupy wsparcia **6**

Niech Twoja praca nie kończy się na przeczytaniu tego artykułu!



Na koniec – zaproszenie!

**KONIECZNIE BĄDŹ Z NAMI NA BEZPŁATNEJ KONFERENCJI ON-LINE.
DOWIESZ SIĘ M.IN.:**



- jak awansować albo jak zmienić pracę na lepiej płatną,
- jak przygotować się do zmiany pracy,
- jak zabłysnąć na rozmowie kwalifikacyjnej,
- jak powiadomić aktualnego pracodawcę o tym, że planujesz zmienić pracę, i jak nie spalić przy tym wszystkich mostów,
- co zrobić, żeby stres, który Ci towarzyszy na rozmowie kwalifikacyjnej, nie ogarnął Cię całkowicie i nie pochłonął.

KLIKNIJ TUTAJ I ZGŁOŚ SWÓJ UDZIAŁ

Zgłoś swój udział poprzez formularz zapisu. Jeżeli z jakiegokolwiek powodu nie będziesz dostępna w dniu, kiedy konferencja on-line się odbędzie, otrzymasz do niej dostęp. Oczywiście lepiej, jeśli spotkasz się z nami na żywo, ponieważ przygotowałam specjalne niespodzianki wyłącznie dla osób uczestniczących w konferencji.

**Dziękuję Ci
serdecznie
i do zobaczenia
w kolejnych
materiałach!**



ROWIŃSKA
BUSINESS COACHING

