

PEOPLE
SKILLS
for Geeks

Mniej frustracji,
więcej komunikacji

Dlaczego People Skills for Geeks?

mnożnik lub bloker

nobullshit

80/20

modularność

trwała zmiana zachowania > wiedza

Co warto umieć?

model: stres/spokój

model: rzeczywistość, percepcja,
interpretacja

umiejętność: **pauza-decyzja**

umiejętność: **zmiana perspektywy**

umiejętność: **słuchanie**

Jak się tego nauczyć?

cel: **trwała zmiana zachowania**

sytuacja-zachowanie-wynik

model dżdżownicy

ALM - model uczenia się dorosłych

powtarzanie i uważny trening

przygotowanie-działanie-refleksja

Stres = oczekiwania – rzeczywistość

Sytuacja: powinno być jakoś, a jest inaczej

Problem: fiksacja (ruminacja)

=> stres, nieskuteczne zachowanie lub zaniechanie

Wyzwanie: Jak zadziałać skuteczniej, w zgodzie ze sobą?

RZECZYWISTOŚĆ

PERCEPCJA

GENERALIZACJA
SELEKCJA

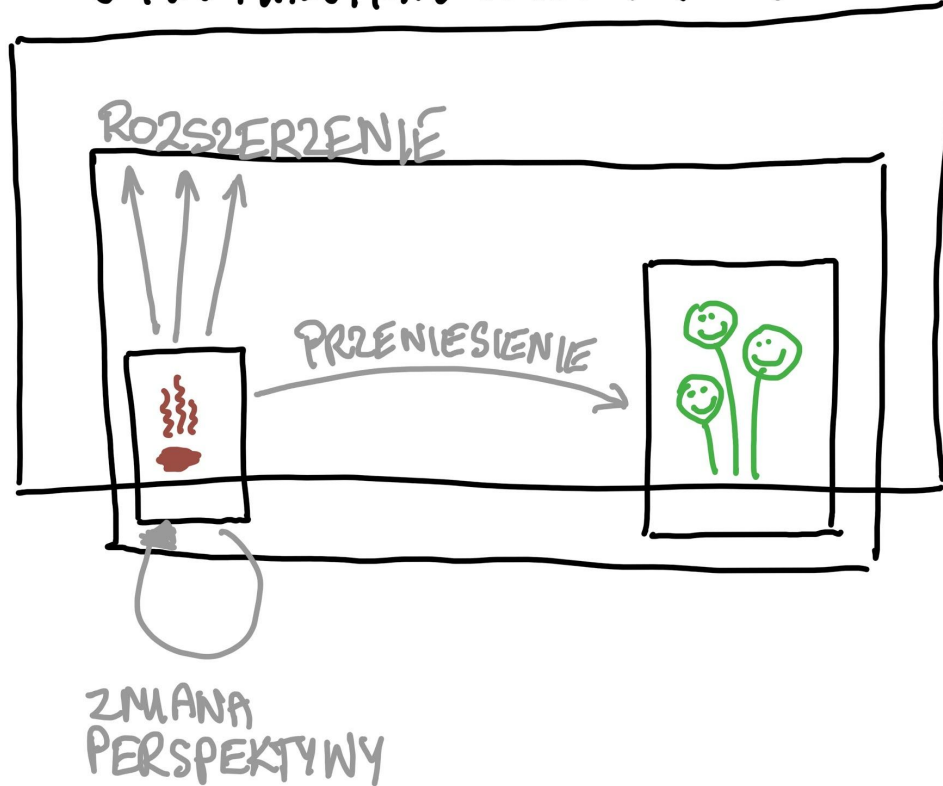
CO TO DLA MNIE ZNACZY?

INTERPRETACJA

OCENA

SELEKCJA < ZAKRES ZMYŚŁÓW
OGRANICZONA UWAGA
ILUZJA - CZEGO SIĘ SPODZIEWAM?

JAKĄ HISTORIĘ OPOWIADASZ SOBIE
O TYM MAŁUTKIM WYCINKU REALNOŚCI?



Zmiana perspektywy

Za co mogę być **wdzięczny**?

Czego mogę się tu nauczyć?

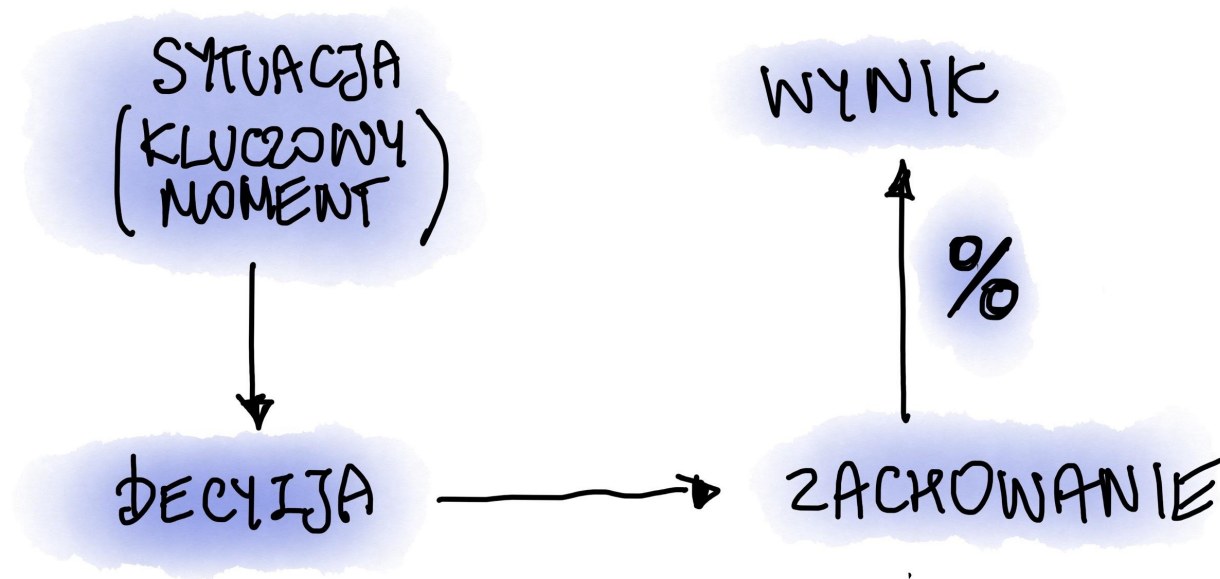
Co **mogę zrobić**?

Przy jakich założeniach to może mieć sens?

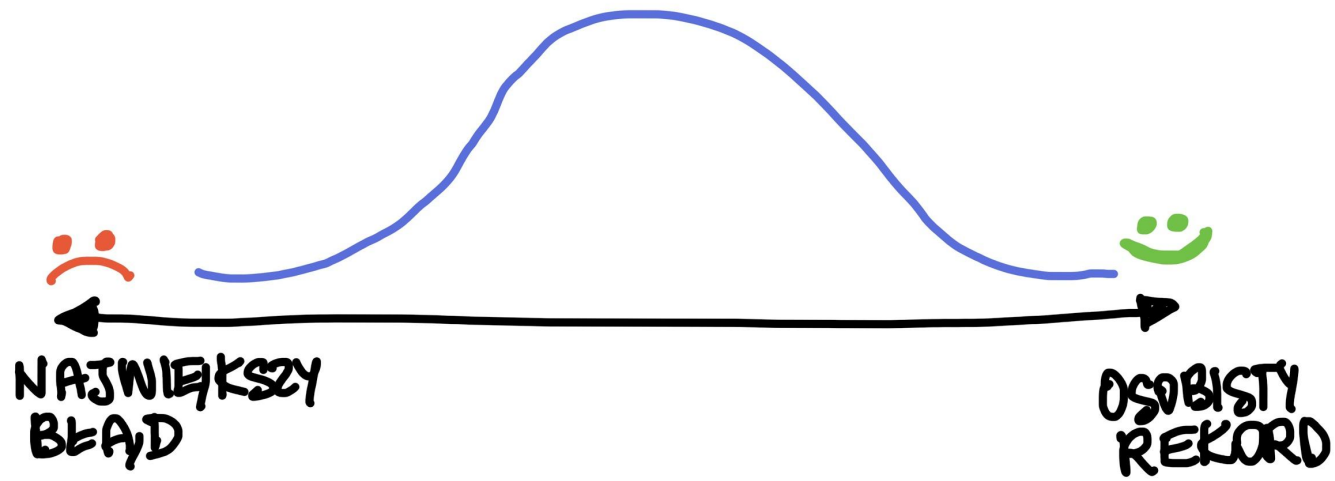
Rozwój = trwała zmiana zachowania (na lepsze)

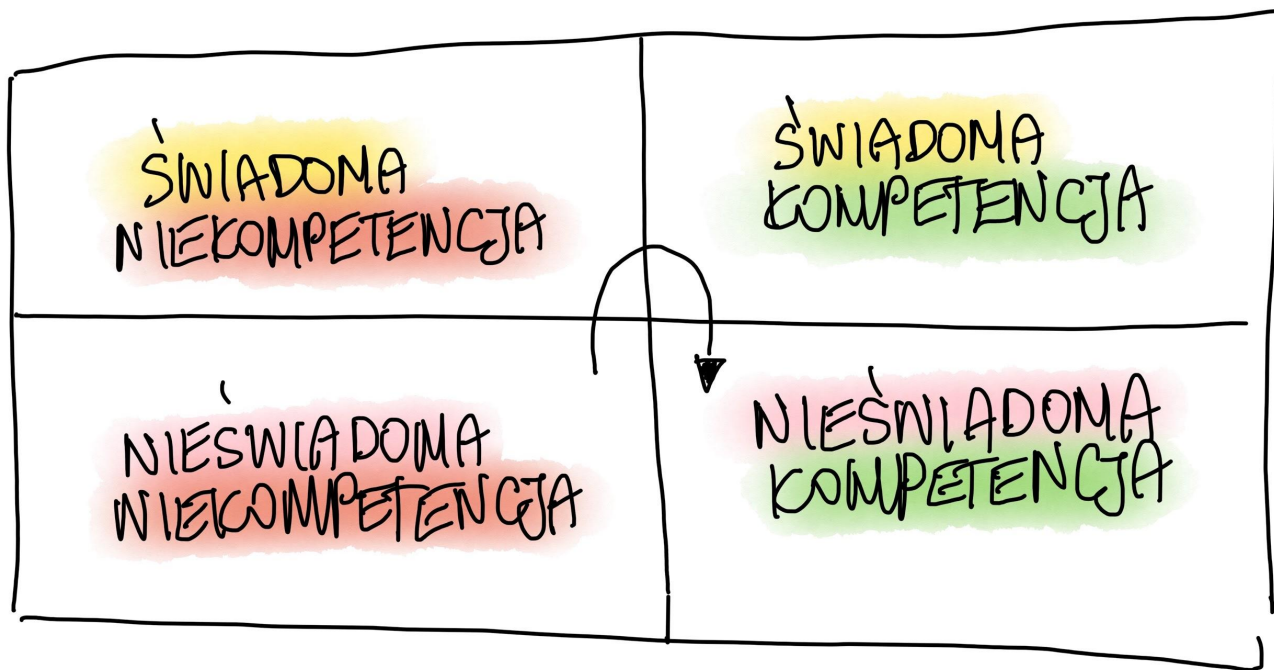


Pauza-decyzja



Oddech na piątkę



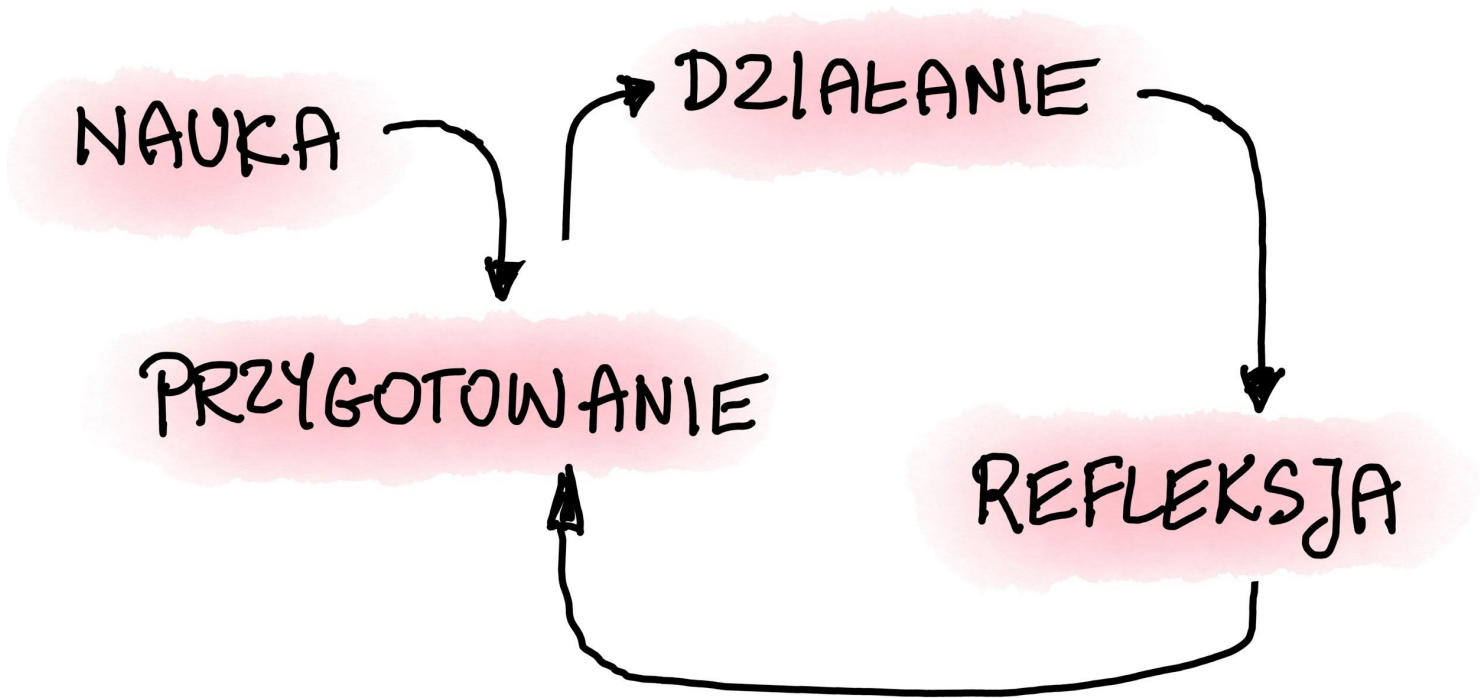


POWTARZANIE
Z ODSTĘPEM

UWAŻNY TRENING

TRWAŁA ZMIANA
ZACHOWANIA





Komunikacja

Sytuacja: rozmowa,

szczególnie jeśli różnica zdań, wysoka stawka, silne emocje

Problem: obie strony nastawione na nadawanie

Wyzwanie: wysłuchać rozmówcy tak, żeby czuł się zrozumiany

Sukces: poczucie bezpieczeństwa, możliwość porozumienia

Jak dobrze słuchać?

Po pierwsze nie mów.

Po drugie nie myśl o mówieniu.

Powiedz co zrozumiałe/aś

(uważaj na interpretacje ze swojego punktu widzenia).

Podsumowanie

Nie wierz we wszystko co pomyślisz.

Rozwój = trwała zmiana zachowania.

Słuchaj

Podziel się z kimś

Odwiedź nas na Facebook'u

