



# Modulul 5

✦ **Suport de curs**

**- Viața Profesională-**



# Cuprins

1. Analiza S.W.O.T
2. Modelul T-GROW
3. Rapid Planning Method - RPM - Metoda planului rapid

Viața Profesională - fie că vorbim de un business sau carieră, este un segment al vieții extrem de important.

Aici ne lovim de tot felul de credințe asociate vieții profesionale. Ca să facem lucrurile mai ușoare și să avem un plan bine pus la punct, vă propun pentru acest modul 3 tehnici de coaching care să vă ajute să organizați obiectivele mai bine și mai eficient.

Totodată, țin să menționez din nou că orice tehnică din acest curs poate fi adaptată pe orice arie a vieții.

# 1. Analiza SWOT

Analiza SWOT se folosește atât pentru identificarea punctelor slabe și transformarea lor în puncte forte, cât și pentru identificarea eventualelor amenințări și transformarea lor în oportunități.

Exercițiul arată cam așa:

**S - Strengths** - puncte forte - caracteristici unice sau speciale care îți oferă un avantaj.

Întrebări pentru acest punct:

- Ce fac foarte bine?
- Ce aptitudini am?
- Ce talente am?.

**W - Weaknesses** - puncte slabe - caracteristici pe care le pot îmbunătăți.

Întrebări pentru acest punct:

- Ce nu fac foarte bine?
- Ce aptitudini aș avea nevoie?
- Ce resurse îmi lipsesc?
- Cum pot transforma punctele slabe în puncte forte?

**O - Opportunities** - oportunități - ne rezumăm la eventualele posibilități sau oportunități din prezent.

Întrebări pentru acest punct:

- Ce oportunități am acum?
- Cum pot folosi punctele forte în aceste oportunități?
- Care sunt situațiile de care pot profita acum?

**T - Threats** - amenințări - caracteristici externe care pot împiedica avansarea.

Întrebări pentru acest punct:

- Ce fac ceilalți acum? (con competiția - în cazul unui business sau colegii de la job - în cazul unei cariere)
- Ce altceva se poate întâmpla care să mă împiedice?
- Ce puncte slabe sunt expuse?
- Cum pot transforma amenințările în oportunități?

Analiza SWOT se poate face pe orice problemă. Fie că este vorba de business, carieră sau încredere în sine, se poate aplica oriunde.

Întotdeauna, pentru orice exercițiu, scriem pe foaie. Luăm fiecare punct în parte și notăm, astfel vom avea o claritate mai mare.

## STRENGTHS

Factori interni care ajută

## WEAKNESSES

Factori interni care împiedică

## OPPORTUNITIES

Factori externi care ajută

## THREATS

Factori externi care împiedică

## 2. Modelul T-GROW

Modelul T-GROW este ca o călătorie. Prima dată decidem Tema (T), apoi obiectivul (Goal), verificăm unde suntem acum în raport cu ceea ce dorim (Reality), vedem ce opțiuni/obstacole avem (Obstacles/Options) și stabilim pașii de urmat pentru a ajunge din punctul A în punctul B (Way forward).

Acest model îți oferă o perspectivă de ansamblu pentru a face un plan pe care să îl urmezi spre obiectivul dorit.

Ai întotdeauna grijă ca obiectivul tău să fie unul **SMART**.



**S - Specific** - Concret, cum vei ști că ți-ai atins obiectivul?

**M - Măsurabil** - Determină care sunt acele caracteristici pe care le poți urmări pentru a ști că faci pași către obiectiv.

**A - Abordabil** - Setează obiective provocatoare, dar nu imposibile - un obiectiv imposibil ar fi de exemplu: Să câștig 1000 euro pe zi în 10 zile.

**R - Relevant** - Fii sinceră cu tine și determină dacă acest obiectiv te ajută într-adevăr.

Verifică dacă este în concordanță cu valorile personale și dacă merită într-adevăr să te concentrezi pe el.

**T - Încadrat în timp** - În cât timp vei atinge acest obiectiv?

Fiecare pas din călătoria T-GROW are un set de întrebări specifice:

## **T - topic - tema.**

Întrebări:

- Pe ce arie a vieții vreau să mă concentrez acum?

## **G - goal - obiectiv.**

Întrebări:

- Ce îmi doresc să obțin?
- Ce vreau de fapt?
- Ce doresc în mod specific?
- Cum voi ști că mi-am atins obiectivul?

## **R - reality - realitatea actuală.**

Întrebări:

- Care este situația prezentă?
- Ce am făcut până acum?
- Ce rezultate am?
- Ce se întâmplă în prezent?

## **O - obstacles/options - obstacole/opțiuni.**

Întrebări:

- Ce aș putea face? Și ce altceva?
- Câte posibilități am?
- Care sunt beneficiile dacă aleg opțiunea X sau Y?
- Ce anume mă oprește?
- Ce anume m-ar putea ajuta?
- De ce susținere am nevoie?
- Ce acțiuni concrete pot face?



## W - way forward - pași de urmat.

Întrebări:

- Care este primul pas?
- Ce voi face mai întâi?
- Va duce acțiunea X la rezultatul dorit?
- Cum voi ști că sunt pe drumul cel bun?
- Cum voi ști că mi-am atins obiectivul?



W

O

R

G

T



## 3. Rapid Planning Method

### - Planul Rapid-

Tehnica planului rapid nu este pentru gestionare timpului, ci pentru a te ajuta să muți focusul și să te concentrezi pe ceea ce dorești să obții, pe ceea ce este important pentru tine.

Se întâmplă de multe ori să ne abatem de la drumul nostru pentru că alte lucruri, situații sau persoane ne atrag atenția.

Nu este asta o problemă. Problema este că rămânem cu atenția pe acele lucruri, situații sau persoane care nu ne aduc niciun beneficiu.

Fac o mică paranteză și te invit să adopți o regulă - Poți să te superi, să fii negativă, să te lamentezi, să înjuri etc, timp de 5 minute.

După aceste 5 minute începi să cauți modalitatea de a ieși din starea aceea și a te redresa.

**Revenind la planul rapid - Primul pas este să ne luăm focusul înapoi. Ai nevoie de 3 întrebări:**

**1.Ce îmi doresc cu adevărat?** Care este rezultatul la care visez? Nu uita - Specific și Măsurabil!

**2. Care este scopul obiectivului meu?** Care sunt motivele din spatele a ceea ce îmi doresc? De ce este asta pentru mine un 'Trebuie' și nu un 'Ar trebui'?

Emoțiile care se găsesc în motivația ta au ca scop împuternicirea procesului.

**3.Ce am nevoie să fac? Care este planul?** - Caută toate posibilitățile, iar mai apoi decide care ar avea impactul cel mai mare și mergi cu acelea.

Poți crea mai multe planuri pentru fiecare obiectiv mic sau mare.

Amintește-ți că această metodă nu este pentru gestionarea timpului, ci pentru a te ajuta să te concentrezi, să îți muți energia pe ceea ce este cu adevărat important pentru tine.

În agendă sau pe foi vom scrie planul în felul următor:

Plan	Scop	Rezultat
Acțiunile pe care le voi face începând de acum!	De ce vreau să ating rezultatul acesta? Ce mă motivează?	Ce îmi doresc cu adevărat?
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		

Această metodă este adaptată după metoda lui Tony Robbins.

Am simplificat un pic lucrurile, dar dacă vrei metoda originală o găsești aici -

<https://www.tonyrobbins.com/pdfs/Workbook-Time-of-your-Life.pdf>

Mult succes îți doresc și ține minte - **Where the focus goes, energy flows!**

**Acolo unde este concentrarea ta, merge și energia!**



# Despre Tema din săptămâna 5

## Exemplu:

### Realitatea Actuală

*Cum mă simt la locul de muncă?*

Merg la muncă pentru că trebuie, dar efectiv m-am săturat. Mă trezesc dimineața cu greu, iar la locul de muncă mă simt subapreciată, devalorizată și simt că pot mai mult, dar nu mi se oferă ocazia.

*Stări dominante* - oboseală, iritare, dezamăgire, furie

*Limbaj interior* - Nimeni nu mă apreciază aici. Toți profită de mine, iar renumerația este mult sub ceea ce merit.

*Ce îmi spun cel mai des:* Nu o să pot pleca niciodată de aici. Cine să mă mai angajeze? Mai bine stau aici și strâng din dinți.

### Realitate ideală:

*Cum vreau să fiu la job/în business? Ce voi face concret?*

Vreau să merg la job de drag, să mă simt apreciată și că fac o diferență. Concret, îmi pot schimba atitudinea și să mă concentrez pe părțile bune.

*Ce voi simți cel mai des în legătură cu jobul/business-ul?*

Mândrie, încântare, echilibru.

*Cum îmi doresc să mă vadă colegii sau colaboratorii mei?*

Ca o profesionistă. Vreau să fiu privită ca o persoană capabilă și de încredere, ca un lider.

*Cum va suna dialogul meu intern?*

Iubesc ceea ce fac și o fac cu pasiune. Sunt recompensată pe măsură.

*Ce îmi voi spune cel mai des?*

Pot oricând evolua, pot oricând găsi ceva mai bun, pot și merit să fiu fericită cu munca mea.