

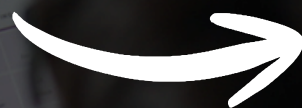
@janka.turzova

Jana Turzova

# Pod \* Povrchom

\* Epizóda 2

[www.janaturzova.sk](http://www.janaturzova.sk)



## \* Pracovný zošit: Epizóda 2

**Vitajte pri práci na sebe.** Tento pracovný list je rozšírením druhej epizódy podcastu **Pod Povrchom** a je určený pre všetkých, ktorí si nesú na pleciah viac, než je zdravé. Ak často hovoríte „nechaj to na mňa“, tento list je pre vás.

Lídri, podnikatelia, mentori, zakladatelia tímov - všetci máme v sebe zdravú mieru zodpovednosti. Ale čo sa stane, keď sa z tejto silnej stránky stane pasca? Keď sa cítite vyhorení, zahltení, nepochopení a pritom zvonku všetko ide „ako má“.

V tejto epizóde (a práve tu v zošite) sa pozrieme na to:

- Ako spoznáte, že ste si naložili priveľa?
- Prečo si preberáme zodpovednosť za druhých (a čo tým v skutočnosti získavame)?
- Ako sa zbaviť tzv. efektu opice, teda zvyku brať si cudzie problémy na vlastný chrbát?
- A ako budovať tím, kde zodpovednosť zostáva tam, kde má?

Pracovný zošit vám pomôže pomenovať vaše „opice“, ujasniť si, čo je naozaj vaša rola a čo už nie, a vybudovať jednoduchý mentálny rámec, ako si energiu chrániť – a pritom nikoho nesklamať.

# I. Rýchla diagnostika:

## Kde držím opraty príliš pevne?

Prečítajte si nasledujúce tvrdenia a zaškrnite tie, ktoré o vás platia:

- Mám pocit, že bez mojej kontroly sa veci pokazia.
- Často si poviem: "Radšej si to spravím sám/a."
- Skončím deň s tým, že som pracoval/a viac ako môj tím.
- Ak niečo nefunguje, beriem to ako svoju chybu.
- Som vyčerpaný/á z rozhodovania za všetkých.
- Delegoval/a som niečo, no nakoniec som to musel/a dorobiť.
- Mám obavu, že ak delegujem, stratím dôležitosť alebo kontrolu.

Počet zaškrnutých: ... / 7

Čím viac odpovedí „áno“, tým viac sa vo vašom biznise hrá hra **Všetko stojí na mne**. A to sa nedá dlhodobo udržať.

# II. Reflexia:

## Čo sa vo mne spúšťa, keď púšťam kontrolu?

Odpovedzte úprimne. Nejde o správne odpovede. Ide o pravdu.

1. Čoho sa najviac obávam, keď odovzdávam úlohu niekomu inému?
2. Aký by bol najhorší scenár, keby tú úlohu niekto pokazil?
3. A aký by bol najlepší scenár, keby to zvládol?
4. Ak by som mal/a delegovať viac – čo by mi to umožnilo?  
[napr. viac priestoru, oddych, strategické premýšľanie...]

### III. Mini protokol: Vedomé delegovanie v praxi

Vyberte si jednu konkrétnu úlohu, ktorú najbližší týždeň vedome delegujete.  
Vyplňte odpovede na tieto otázky:

#### Úloha na delegovanie:

Prečo ju delegujem? (reálny dôvod, nie „nemám čas“)

Kto ju preberie?

Čo je výstup, ktorý očakávam? (nie ako to má spraviť – ale čo má byť výsledkom)

Do kedy?

Ako budem dávať spätnú väzbu, aby som neprebral/a úlohu späť?

### IV. Zapamätajte si:

**„Delegovanie nie je o tom, že prestanem robiť dôležité veci.  
Je to o tom, že si vyberiem tie NAOZAJ dôležité a ostatné pustím.“**

### V. Na záver:

Napište si jednu vetu ako osobný záväzok:

Tento týždeň si dovoľím pustiť...

# \* Kde ma nájdete a ako ísť ďalej?

Samotné uvedomenie je prvý krok. Ale skutočná zmena prichádza až vtedy, keď sa rozhodnete konať inak. Ak cítite, že potrebujete jasnejší rámec, ako udržať energiu tam, kde má byť a prestať ju rozdávať všade okolo, rada vás týmto procesom prevediem.

## Pozývam vás na Strategický rozhovor

Toto je 30-minútové nezáväzné stretnutie, kde sa pozrieme na vašu aktuálnu situáciu.

- Pomenujeme vaše najväčšie energetické brzdy.
- Odniesete si aspoň jeden konkrétny vhľad, ktorý môžete aplikovať okamžite.
- Zistíme, či je pre vás vhodný môj mentoringový program Nabitý Líder.

👉 TU SI REZERVUJTE TERMÍN V MOJOM KALENDÁRI

\* **rezervácia rozhovoru**

## Zostaňme v spojení

Nenechajte svoju batériu vybiť do nuly. Každý týždeň prinášam nové vhľady a praktické protokoly pre vašu prácu a život:

- **Podcast Pod Povrchom:** počúvajte na Spotify a Apple Podcasts. Každú nedeľu nová epizóda o SEBAvedomom podnikaní.
- **LinkedIn:** pravidelne zdieľam tipy pre lídrov a majiteľov firiem.
- **Web:** [www.janaturzova.sk](http://www.janaturzova.sk)

„Skutočný leadership začína tým, že začnete viesť sami seba – s úctou k vlastnej energii.“

**Jana Turzová**

Mentorka pre lídrov a architektka SEBAvedomého podnikania