

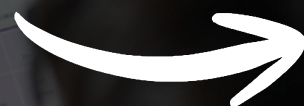
@janka.turzova

Jana Turzová

Pod * ~~~~~ Povrchom

* Epizóda 26

www.janaturzova.sk



* Pracovný zošit: Epizóda 26

Tento pracovný list je sprievodcom dvadsiatou šiestou epizódou podcastu **Pod Povrchom**. Je určený pre lídrov, ktorí majú pocit, že univerzálne rady na vyhorenie im nesadli. Otvára novú sériu o tom, že každý z nás vyhára inak, podľa svojich talentov, a preto sa každý dostáva von úplne inou cestou.

Psychológ Herbert Freudenberger v roku 1974 ukázal, že vyhorenie nie je choroba lenivých, ale tých najzapálenejších. Vyhorieť dokáže len ten, kto predtým naozaj horel.

Christina Maslachová s Michaelom Leiterom dodali druhú polovicu pravdy: vyhorenie nevzniká z toho, koľko pracujeme, ale z nesúladu medzi tým, kto sme, a tým, čo a ako robíme.

V tomto zošite nájdete:

- Test, ktorá zo štyroch Gallupových domén je u vás dominantná.
- Mapu žrútov pre každú doménu.
- Protokol Talentový podpis vyhorenia v troch krokoch.
- Test cudzieho návodu na vyhorenie.

**Vyhorenie nie je o lenivosti.
Je to o nesúlade s vašimi talentmi.**

I. Test domény: Ktorá zo 4 domén je u vás dominantná?

Otvorte si celý report z Gallup CliftonStrengths dotazníka. V anglickej verzii je rozloženie domén na strane 21. Zaznamenajte, koľko vašich talentov spadá do každej domény:

Exekutíva: ___ / 9

Vplyv: ___ / 8

Vzťahy: ___ / 9

Myslenie: ___ / 8

Moja dominantná doména je: _____

Zaškrtnite, ktorý žrút sa vo vašom živote vracia najviac:

- ☐ „Nikdy nie je hotovo a nikdy nie je dosť.“ [Exekutíva]
- ☐ „Musím viesť, vyhrať a dokázať.“ [Vplyv]
- ☐ „Nesiem emócie všetkých naokolo.“ [Vzťahy]
- ☐ „Hlava mi nikdy nevypne.“ [Myslenie]

Którú z viet sedí najpresnejšie? Pomenujte ju vlastnými slovami:

II. Reflexia: Štyri typy vyhorenia podľa domén

Exekutíva [Produktívny]: vyhorenie z bežiaceho pásu. „Práca nikdy nie je dosť.“ Ktorý talent vás tlačí?

Vplyv [Aktivátor, Maximalizujúci]: vyhorenie z tlaku vyhrávať a viesť. Ktorý talent vás vyčerpáva?

Vzťahy [Empatia, Rozvíjajúci]: vyhorenie z nosenia cudzích emócií. Komu váš talent nesie najviac?

Myslenie [Intelekt, Nápady]: hlava, ktorá nevypne. Čo vás prebudza o tretej ráno?

III. Protokol týždňa: Talentový podpis vyhorenia

Krok 1: Pomenujte dominantnú doménu

Otvorte si celý Gallup report, nie len prvých 5 talentov. Tam, kde máte najväčšia sila, je zároveň aša slabosť.

Krok 2: Pomenujte žrúta

Doplňte vetu „Ja vyháram, keď...” Bud'te konkrétni, nie „keď mám veľa práce”, ale napríklad „keď cítim, že bez mojej kontroly to spadne”.

1. -----
2. -----

Krok 3: Otestujte cudzí návod

Zoberte poslednú radu na vyhorenie, ktorú ste dostali. Bola napísaná pre váš typ, alebo pre niekoho úplne iného?

1. -----
2. -----
3. -----

Bonus: Môj prvý krok von

Pomenujte jednu konkrétnu vec, ktorú tento týždeň urobíte pre svoju dominantnú doménu. Malý krok, ktorý vám vráti energiu.

IV. Zapamätajte si:

**„Vyhorenie nie je dôkaz, že ste slabí.
Je to dôkaz, že ste boli príliš silní v jednej veci.”**

V. Na záver:

Vaším cieľom nie je svoj talent potlačiť. Je to naučiť sa ho riadiť, vziať ho zo suterénu späť na balkón. Tento pracovný list je vstupom do celej série E26 až E30 o vyhorení podľa talentov.

* Kde ma nájdete a ako ísť ďalej?

Ak cítite, že tá únava je hlbšia než jeden zlý týždeň a chcete sa pozrieť na svoj konkrétny talentový profil so sprievodcom, nemusíte to riešiť sám/sama.

Pozývam vás na Strategický rozhovor

- Toto je 30-minútové nezáväzné stretnutie, kde sa pozrieme na váš talentový podpis vyhorenia. Pomenujeme, kade vám praská poistka a postavíme cestu von, ktorá sedí na vaše talenty. Zistíme, či vám môj mentoringový program **Nabitý Líder** je pre vás. Vráťte si energiu, ktorá vám roky ticho odteká v suteréne vašich talentov.
-
-
- 👉 TU SI REZERVUJTE TERMÍN V MOJOM KALENDÁRI

* rezervácia rozhovoru

Zostaňme v spojení

Pozrite sa na svoju firmu inými očami.

Každý týždeň prinášam nástroje pre váš návrat k sebe:

- **Podcast Pod Povrchom:** počúvajte na YouTube, Spotify a Apple Podcasts. Každú nedeľu nová epizóda.
- **LinkedIn:** denná inšpirácia pre SEBAvedomých lídrov.
- **Web:** www.janaturzova.sk

„Vyhorenie nie je dôkaz slabosti. Je to dôkaz, že ste boli príliš dlho silní v jednej veci.“

Jana Turzová

Mentorka pre lídrov a architektka SEBAvedomého podnikania

www.janaturzova.sk

