

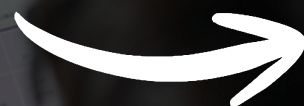
@janka.turzova

Jana Turzová

Pod * ~~~~~ Povrchom

* Epizóda 31

www.janaturzova.sk



* Pracovný zošit: Epizóda 31

Tento pracovný list je sprievodcom tridsiatou prvou epizódou podcastu **Pod Povrchom**. Je určený pre lídrov, ktorým sa problémy vracajú s novými menami, aj keď menia ľudí, dodávateľov aj systémy.

Váš zoznam problémov býva zoznamom príznakov. Pod piatimi rôznymi frontami sa najčastejšie skrýva jeden vzorec, ktorý sa opakuje roky.

Kým vzorec nevidíte, opravujete kulisy: meníte ľudí a zmluvy, ale hra sa hrá ďalej. Tento pracovný list vás prevedie tromi krokmi hľadania spoločného menovateľa.

V tomto zošite nájdete:

- Zoznam bez cenzúry: päť najväčších problémov na papieri.
- Tri otázky, ktoré v každom probléme nájdú vás.
- Vašu jednu vetu, ktorá vzorec pomenuje.
- Dve reflexné otázky na záver.

**Máte len jeden problém.
A to sa dá zvládnuť.**

I. Rýchla diagnostika: Točím sa v kruhu?

Pre seba: zaznamenajte, čo sa vám vracia.

Problém, ktorý som riešil už aspoň trikrát: _____

Koľkokrát som vymenil človeka na tej istej pozícii: _____

Veta, ktorú o firme hovorím stále dokola: _____

Prečítajte si tvrdenia a zaškrtnite tie, ktoré platia:

- ☐ Opakujú sa mi tie isté problémy, len s inými ľuďmi.
- ☐ Vyriešim krízu a do roka je späť, len v inom kostýme.
- ☐ Rovnaký typ konfliktu mám vo firme aj doma.
- ☐ Noví ľudia, nové zmluvy a systémy to nikdy nevyriešili natrvalo.
- ☐ Niektoré situácie z firmy som zažil/a už dávno pred ňou.
- ☐ Mám pocit, že bez môjho hasenia by to celé spadlo.

Počet zaškrtnutých: ____ / 6

3 a viac je signál, že nemáte veľa problémov, ale jeden opakujúci sa vzorec.

II. Reflexia: Zoznam bez cenzúry

Päť najväčších problémov, ktoré práve teraz riešim (firemné aj osobné):

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Teraz sa na zoznam pozrite inak. Nepýtajte sa, ako vyriešite jednotlivé položky. Pýtajte sa: kde v každej z nich som ja?

Čo majú všetky spoločné (prvý pokus, pokojne škrtajte):

III. Protokol týždňa:

Od piatich problémov k jednej vete

Krok 1: Čo robím stále dokola ja?

Prejdite svojich päť problémov zo strany 3 a pri každom hľadajte svoje správanie, nie cudzie. Nie čo robí obchodník, ale čo robím ja, keď obchodník nefunguje.

Čo robím vo väčšine z nich rovnako? _____

Ktorý problém je výnimka a prečo? _____

Krok 2: Čoho sa v nich bojím?

Pod každým opakovaním býva strach. Nemusí byť veľký, stačí, že je stále ten istý: že sklame, že stratím kontrolu, že nebudem potrebný.

Strach, ktorý sa v mojich problémoch objavuje najčastejšie:

1. _____
2. _____
3. _____

Krok 3: Kedy som to zažil prvýkrát?

Vzorci sa nepíšu v zasadačke. Ak sa vám vynorí spomienka spred dvadsiatich rokov, ste na správnej stope.

Situácia z minulosti, ktorá sa na dnešné problémy podobá:

1. _____
2. _____
3. _____

Krok 4: Moja jedna veta

Pomenujte svoj vzorec vetou, ktorá začína slovom Ja. Ja nepustím. Ja musím byť potrebný. Tú správnu spoznáte podľa toho, že trochu zabolí.

Moja veta:

Ak v nej nie je nič nepríjemné o mne, je to maska. Druhý pokus:

IV. Zapamätajte si:

**„Sto problémov sa vyriešiť nedá. Jeden áno.
Scenár vždy vyhrá nad obsadením.“**

V. Na záver:

Tieto kroky problém nevyriešia za vás. Ale prvýkrát ho uvidíte celý a na papieri.

Vzorec, ktorý vidíte, už nie je zvyk, je to voľba. Pýtajte sa: koľko energie ma stojí hasiť prejavy namiesto príčiny?

* Kde ma nájdete a ako ísť ďalej?

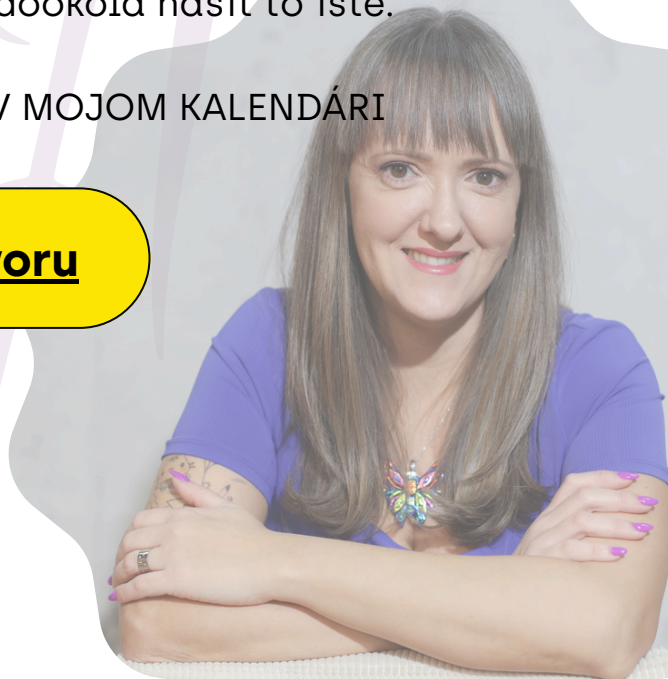
Ak ste si napísali svoju vetu a trochu zaboľela, ste ďalej, než býva väčšina majiteľov firiem. Vzorec sa ale málokedy podarí rozviazať osamote, zvnútra ho nikdy nevidno celý.

Pozývam vás na Strategický rozhovor

Toto je 30-minútové nezáväzné stretnutie, kde sa pozrieme na váš vzorec. Zmapujeme, kde všade sa vám opakuje a čo ho spúšťa. Zistíme, či vám môj mentoringový program **Nabitý Líder** pomôže z toho kruhu vystúpiť a prestať dookola hasiť to isté.

👉 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

„Nemáte sto problémov. Máte jeden. A to sa dá zvládnuť.“

Jana Turzová

Mentorka pre lídrov a architektka SEBAvedomého podnikania