FRANCUSKI INSTYTUT ZARZĄDZANIA

Autorefleksja; zarządzanie swoim życiem i karierą

cz. 1 – Autorefleksja

Dariusz Użycki

Autorefleksja

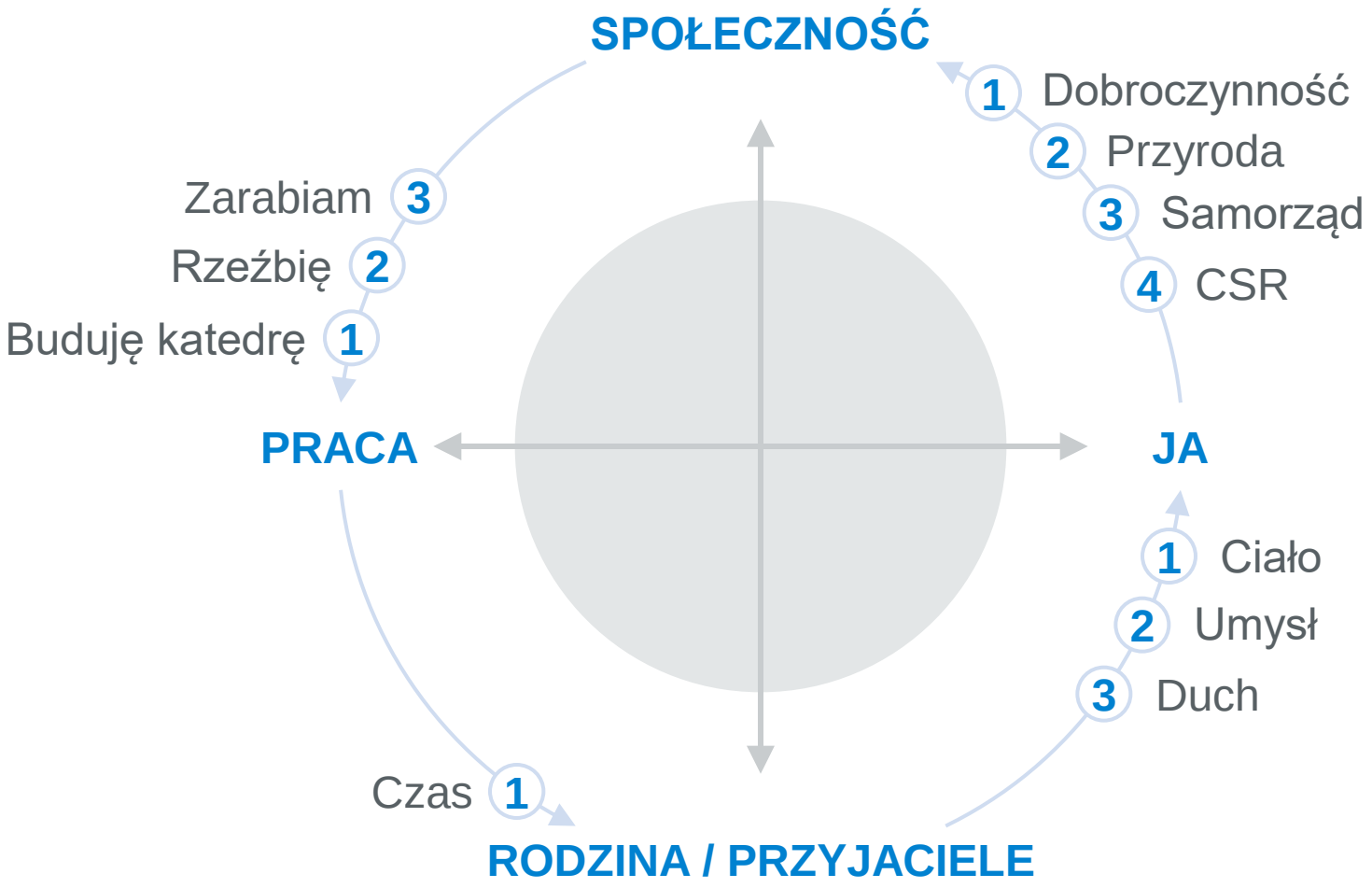
Samodzielna krytyczna refleksja w odniesieniu do samego siebie; zdolność bycia obiektem dla samego siebie, czyli chłodnej i beznamiętnej obserwacji i analizy.



„Wynalazek” systematycznej autorefleksji sięga przynajmniej czasów Pitagorasa, czyli ma min. 2500 lat…

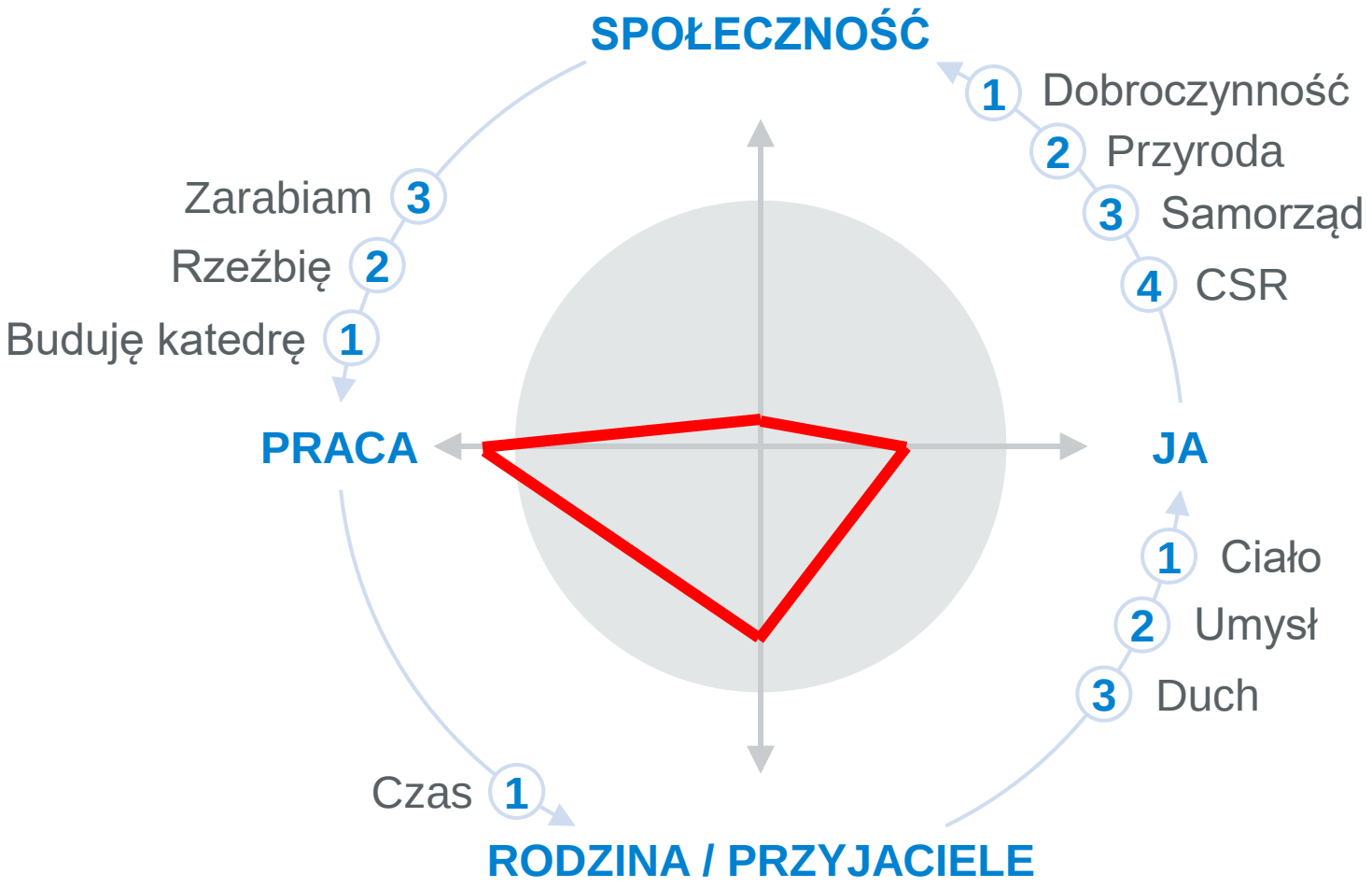
Źródło: Zbigniew Pietrasiński, Ekspansja pięknych umysłów, Nowy renesans i ożywcza autokreacja, Wydawnictwo CIS 2008

Nasza przestrzeń



Nasza przestrzeń

24 h



Źródła wiedzy o sobie

- Własne wyobrażenie
- Ewaluacje w firmie (przeglądy kadrowe)
- Ankiety osobowościowe + testy
- Ankiety w otoczeniu (typu 360 stopni)
- Coaching
- Mentoring
- Opinie od otoczenia uzyskiwane sporadycznie (rodzina, znajomi, współpracownicy, szef)
- ???

Uprawianie Autorefleksji (1/2)

- Systematyczna vs doraźna
- Dyscyplina, codzienna praca – czas + cisza
- Notować i zachowywać notatki – opracowywać myślowo własne przeżycia
- Wpierw fakty, dopiero potem oceny (oddzielać!)
- Raz na 3 – 6 miesięcy przegląd i analiza podsumowująca – twórz autoportret (pisemny)
- Obok regularnej samooceny, zawsze wykonywać ją w momentach krytycznych

Uprawianie Autorefleksji (2/2)

- Systematyczne pytanie i wysłuchiwanie innych osób – weryfikować własne wyobrażenia
- Umieć skupić się na informacji, która nam się nie podoba, a nie tylko na pochwałach – szukać samowiedzy trafnej, a nie samowiedzy przyjemnej
- Odkrywać prawidłowości w informacjach uzyskiwanych z różnych źródeł
- Nie ulegać złudzeniu, że „już wiemy”; nic nie jest „na pewno”
- Autoironia