

MAPA RELACJI W ZESPOLE

JAK ŚWIADOMIE BUDOWAĆ SOJUSZE

To narzędzie to Twój osobisty przewodnik po relacjach w pracy. Pomaga zdiagnozować, na kogo możesz liczyć i gdzie leżą obszary wymagające większej uwagi w komunikacji w zespole, którego jesteś uczestniczką/liderką.

1. Moja sieć wsparcia (strefa bezpieczeństwa):

Do kogo mogę pójść z problemem, zanim stanie się on kryzysem?

.....

Kto udziela mi konstruktywnej informacji zwrotnej, po której nie czuję się atakowana?

.....

Kto publicznie wspiera moje pomysły na spotkaniach?

.....

Po rozmowie z kim czuję największy przypływ energii i motywacji do pracy?

.....

2. Strefa wyzwań (obszary wymagające ostrożności):

Z kim najczęściej dochodzi do nieporozumień komunikacyjnych?

.....

W czyjej obecności czuję blokadę przed zabranieniem głosu? (sygnał, że tu trzeba spokojniej budować porozumienie)

.....

Czyja krytyka najczęściej podcina mi skrzydła zamiast motywować do zmiany?

.....

3. Moja rola w zespole (autorefleksja):

Dla kogo w tym zespole to ja jestem „bezpieczną przystanią” i sojuszniczką?

.....

Kiedy koleżanka/kolega z zespołu popełnia błąd, moją pierwszą reakcją jest?

.....

4. Twój plan działania (krok w stronę relacji) – zadania do wykonania:

Cel: skrócenie dystansu z osobą ze „strefy wyzwań”. **Zadanie:** jedna, 10-minutowa rozmowa przy kawie (lub online) bez agendy, by poznać się po ludzku.

Cel: umocnienie relacji z sojusznikiem. **Zadanie:** Powiedz głośno „dziękuję” za konkretną pomoc, którą otrzymałaś w zeszłym tygodniu.

Cel: ochrona Twojej energii. **Zadanie:** w sytuacji nieporozumienia powiedz coś typu: „Dajmy sobie chwilę, by ochłonąć, wrócimy do tematu za godzinę”.