



Gdy rodzi się dziecko i rodzi się mama...

Jak poradzić
sobie ze zmianą?



moja osobista zmiana

- czego dotyczyła?
- czy była zaplanowana czy pojawiła się z zaskoczenia?
- jakie nowe umiejętności i kompetencje musiałaś zdobyć/wykształcić w związku z tą zmianą?
- co się jeszcze zmieniło?
- ile czasu upłynęło nim zmiana przestała być „czymś nowym”?



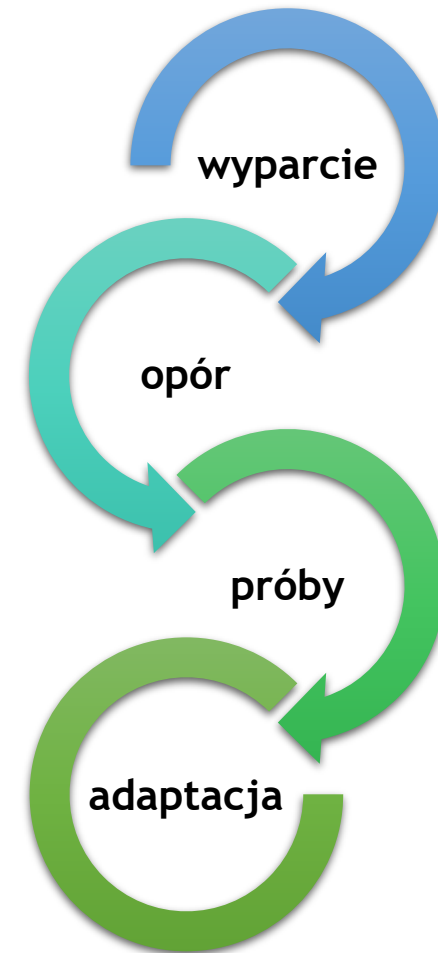


ZMIANA

- jest czymś naturalnym i nieodzownym w naszym życiu,
- może być zaplanowana albo „nadana” z zewnątrz, z góry, przez osobę trzecią,
- zawsze jest procesem,
- wiąże się z pojawieniem się emocji,
- pociąga za sobą inne zmiany, nie jest odosobniona,
- wymaga i jest szansą na wykształcenie nowych umiejętności - to rozwój, wymaga otwarcia się na nowe,
- powoduje, że inne obszary czasowo będą przez nas mniej „zaopiekowane”.



FAZY ZMIANY



WYPARCIE

- niedowierzanie
- tylko spokojnie...
- bez paniki...
- na pewno trochę przesadzają...
- przecież tak wiele się nie zmieni...



OPÓR

- strach, poczucie bezradności,
- złość, zniechęcenie,
- po co mi to było?
- i co teraz?
- nie wiem co robić...
- nie poradzę sobie...



PRÓBY

- chęć działania,
- mobilizacja,
- pomyślmy...
- zacznijmy od...
- można to tak zorganizować...
- potrzebuję...
- nie jestem w tym sama...



ADAPTACJA

- spokój, opanowanie,
- relaks,
- zmiana już nie jest czymś nowym
- już działa!
- radzę sobie!
- już nie pamiętam jak to było kiedyś...





Dziękuję
Państwu
za uwagę.

