

Jak przygotować się do współpracy w nowym zespole?

Zaczynasz nową pracę? Realizujesz projekt z nowymi ludźmi? Do Twojej ekipy dołącza ktoś nowy? Może podczas współpracy czeka Cię ekscytująca przygoda – a może stawisz czoła nie lada wyzwaniom. Kto wie?

Weź sprawy w swoje ręce i przygotuj się!

Satysfakcja ze współdziałania to wspólny sukces zespołu. Nie wszystko zależy od Ciebie, ale jednocześnie na wiele rzeczy masz wpływ. Zaopiekuj się swoimi obawami. Otwórz się na nowych ludzi i nowe doświadczenia. Zadbaj o to, co wnosisz do współpracy, by móc się nią cieszyć oraz przyczynić się do uzyskania świetnych efektów!

Od gotowości do działania z mocą w nowej grupie dzieli Cię tylko 10 kroków. Odważ się je zrobić!

Potrzebujesz wsparcia? Podążaj za wskazówkami.

Z pewnością znajdziesz się wystarczająco blisko celu, by po niego sięgnąć :)

Zanim wyruszysz...



Wygospodaruj godzinę tylko dla siebie w przyjaznej dla Ciebie przestrzeni.



Zadbaj o to, by było Ci wygodnie, weź szklankę wody i coś do pisania.

No to do dzieła!

Jeśli poczujesz opór, głowę zaprzątną Ci pytania bez odpowiedzi lub zechcesz po prostu pogadać o tym, co wypracujesz – znajdziesz mnie pod adresem: ridetu@gmail.com.

Szerokiej drogi! Powodzenia!

Agnieszka Witkowska

Twoja turkusowa przewodniczka



www.ridetu.pl

Krok 1.

OTWÓRZ UMYŚŁ

Usiądź wygodnie. Weź kilka głębokich wdechów – wydychaj powietrze powoli, za każdym razem dłużej. Zamknij oczy. Jeśli jakieś sprawy nie dotyczące współpracy w nowym zespole zajmują Twoją głowę, wyobraź sobie, jak odkładasz je w bezpieczne miejsce, gdzie spokojnie poczekają, aż później się nimi zajmiesz. Jesteś tu, bo chcesz przygotować się do współpracy w nowym zespole. Skoncentruj się na tym i oddychaj. Wszystkie reakcje, które pojawiają się w Twoim umyśle, w Twoim sercu i w Twoim ciele, mają prawo się pojawiać. Są one ważną częścią Ciebie i są OK! Pozwól sobie przez chwilę po prostu z nimi być. Daj im tak dużo akceptacji, jak potrafisz. Oddychaj ze spokojem i wyobrażaj sobie, jak oddechem robisz miejsce na nowe myśli, emocje, odczucia. Na nową jakość współpracy i gotowość do działania z mocą w nowej grupie. Kiedy poczujesz w sobie tę przestrzeń, otwórz oczy. Sprawdź, czy potrzebujesz zrobić coś jeszcze, żeby poczuć się spokojniej, bezpieczniej, bardziej komfortowo. I działaj!

Krok 2.

WYKREUJ WIZJĘ

Zbierz wszystkie informacje o sytuacji, do której chcesz się przygotować. Przypomnij sobie jak najwięcej szczegółów (kto? co? gdzie? kiedy? jak? po co?). Masz to? Świetnie!

A teraz poszukaj odpowiedzi na pytanie: **jak wyglądałaby idealna współpraca w tej sytuacji?** Zanotuj to, co pierwsze przychodzi Ci do głowy.

Pozwól sobie jeszcze trochę pomarzyć. Jakiegokolwiek myśli o realizacji tych postulatów odłóż na później – daj sobie czas, by dowiedzieć się, poczuć i zrozumieć, czego dla siebie pragniesz. Rozważ każdy aspekt współpracy.

- Jakich efektów tej współpracy i jakich jej korzyści dla siebie pragniesz?
- Jak chcesz, żeby wyglądały Twoje relacje ze współpracownikami? W jakiej atmosferze najbardziej chcesz pracować?
- Jak wyobrażasz sobie idealną komunikację w zespole?
- Jak bardzo chcesz się zaangażować w tę współpracę? O jakim zaangażowaniu ze strony innych marzysz?
- Na czym Ci zależy w kwestiach organizacyjnych? Jak wyglądałby skuteczny podział zadań, proces podejmowania decyzji czy reagowania w sytuacjach trudnych?
- Jak chcesz się czuć podczas tej współpracy?
- Czego potrzebujesz, żeby ta współpraca dawała Ci satysfakcję i poczucie sensu?

Krok 3.

OKREŚL CEL I PRIORYTETY

Przyjrzyj się słowom opisującym Twoją wizję. Podkreśl 5 najważniejszych. Zastanów się, jakie wartości za nimi stoją. Spójrz jeszcze na przykładowe wartości w ramce obok, może do czegoś będzie Ci bardzo blisko, choć nie przyszło Ci do głowy wcześniej. **Nazwij trzy wartości najważniejsze dla Ciebie z punktu widzenia współpracy w tej sytuacji:**



autentyczność | akceptacja
bezpieczeństwo | bliskość | doskonałość
efektywność | elastyczność | godność
harmonia | honor | konsekwencja
kreatywność | komfort | lojalność
łatwość | misja | natura | niezależność
odpowiedzialność | odwaga | optymizm
otwartość | pasja | przygoda | piękno
prestiż | prawda | pokora | przyjemność
radość | rozwój | rozważa | równowaga
świadomość | sprawiedliwość | sukces
spokój | stabilność | szacunek | troska
uczciwość | wolność | wpływ | wsparcie
zaufanie | zdrowie

Co zyskasz, gdyby Twój nowy zespół współpracował w zgodzie z tymi wartościami? Po co podejmujesz tę współpracę? Do czego jest Ci potrzebna? Czego oczekujesz od niej i jej efektów? **Zapisz jednym zdaniem Twój cel wobec tej współpracy.** Niech ten cel będzie jak najbardziej osobisty, konkretny i fajny :)

Krok 4.

WSPOMNIJ DOŚWIADCZENIA

Przywołaj teraz ze swej pamięci wspomnienia z podobnych sytuacji. Jak to było, gdy ostatnio zdarzyło Ci się współpracować z nowym zespołem? Jeśli już masz doświadczenie w działaniu, które teraz podejmujesz – jak przebiegała wówczas współpraca z ludźmi? Coś Cię smuciło, złościło, radowało? Coś męczyło, nie dawało spokoju? Coś pomagało osiągać lepsze rezultaty lub oszczędzać zasoby? Za chwilę będziesz wyciągać z tych wspomnień wnioski, ale teraz nie analizuj, nie oceniaj, nie wartościuj. Po prostu wyłów z pamięci przynajmniej 3 sytuacje, które w jakimś stopniu nawiązują do tej, przed którą stoisz. Wyświetl je w głowie niczym film 5D: pozwól sobie przeżyć je jeszcze raz. Niech będą tam żywe emocje, niech oddziałują na Twoje zmysły. Niech pokażą Ci to, co najmocniej zostało w Tobie po tamtej współpracy. Zanotuj sobie te najsilniejsze wrażenia.

Za co czujesz wdzięczność?
Co się sprawdza, co Cię umacnia?
Co chcesz powtórzyć w nowym zespole?

Co było Twoją największą lekcją?
Co chcesz zmienić (i jak)?
Czego chcesz unikać (i czym to zastąpić)?

Krok 5.

DOSTRZEŻ ZASOBY

Twoje zasoby są kluczem na drodze do wymarzonej współpracy. Wystarczy sięgnąć po te, które otwierają właściwe drzwi, które jej sprzyjają. Zeby było to możliwe, warto sobie o nich przypomnieć i mieć je w głowie na wierzchu, bo w trudnej chwili ciężiej je odnaleźć. Dlatego teraz ze wspomnianych doświadczeń i świadomości siebie **wyłów wszystkie informacje o sobie, które mogą Ci pomóc przy najbliższej współpracy.** Co pierwsze przychodzi Ci do głowy?

Jakie masz zasoby, które przydają się w działaniu, któremu służy ta współpraca? Mogą to być kompetencje, talenty, pasje, wiedza, zasoby materialne... Co jest Twoją mocną stroną w obszarze, w którym będziecie działać?

Jakie masz zasoby dotyczące stricte współpracy? Co potrafisz, co napawa Cię dumą, co przychodzi Ci z łatwością, za co cenią Cię inni – jeśli chodzi o komunikację, organizację pracy grupy, proces twórczy, planowanie, utrzymywanie porządku czy budowanie atmosfery?

Liczą się zarówno supermoce, jak i drobiazgi, za które ktoś był Ci kiedyś wdzięczny lub które Ty uważasz za pomocne, pozytywne, dobre, ważne. To co, da się jeszcze coś dopisać?

Wróć teraz myślami do Twoich aspiracji dotyczących tej konkretnej sytuacji współpracy. Wśród wypisanych zasobów podkreśl te, które najbardziej przybliżają Cię do wizji, służą Twojemu celowi i są zgodne z wartościami, którymi chcesz się kierować.

Krok 6.

ZAUWAŻ POTRZEBY

Możesz mieć mnóstwo zasobów, ale jak zamarznieś w górze lodowej, to ciężko Ci będzie z nich korzystać. A podstawa góry lodowej trudności we współpracy to właśnie niezaspokojone potrzeby. Zatem zastanów się: **czego potrzebujesz, żeby móc współpracować tak, jak chcesz?** Zanotuj pierwsze, co przychodzi Ci do głowy.

W jakich obszarach działania, które za chwilę podejmiesz we współpracy z nowym zespołem, brakuje Ci mocy, kompetencji lub zapалу? W czym potrzebujesz wsparcia?

Zerknij ponownie na swoje zasoby. Co pomoże Ci z nich skorzystać? Zaspokojenie jakich potrzeb temu sprzyja?

Wydobądź ze wspomnianych doświadczeń współpracy te sytuacje, które budziły niepokój, złość, niechęć; były trudne lub nieprzyjemne. Czego Ci brakowało? Co Cię blokowało? Co Ci się wtedy marzyło? Jakie potrzeby domagały się zaspokojenia?

W jakich warunkach współpracuje Ci się łatwiej, skuteczniej, przyjemniej? Jakie potrzeby za tym stoją?

Z zebranych informacji wyłuskaj 5 potrzeb, których zaspokojenie jest kluczowe, by udało Ci się osiągnąć cel tej konkretnej współpracy. Postaraj się zapisać je możliwie prosto, nie skupiając się na sposobach ich zaspokajania, np. rozwój, wpływ, sens, odpoczynek.

Krok 7.

ZREDAGUJ PROŚBY

Wiesz sporo o tym, jakiej współpracy pragniesz, co możesz do niej wnieść oraz o co potrzebujesz zadbać, by przybliżyć się do osiągnięcia swojego celu. Czas najwyższy zastanowić się, jak to zrobić! Zastanów się, co Ty możesz zrobić dla siebie w ramach tej współpracy, jak możesz o nią zadbać, oraz co byłoby pomocne ze strony innych. **O co konkretnie możesz poprosić osoby z Twojego zespołu oraz siebie, aby:**

- zaspokoić swoje kluczowe potrzeby,
- wykorzystać swoje najpotężniejsze zasoby,
- działać w zgodzie z sobą, swoimi wartościami i aspiracjami?

Wypisz te prośby, każdą w formie jednego zdania, jak najbardziej zrozumiale. Postaraj się unikać słowa "nie", a skupić się na tym, czego pragniesz, aby Twoje prośby były bardziej precyzyjne i nastrojały pozytywnie do działania :)

Potrzebujesz inspiracji? Proszę, oto moja prośba do Ciebie:

Ponieważ zależy mi na skuteczności naszej współpracy, a moją mocną stroną jest otwartość i rozmowa, to proszę, jeśli poczujesz, że jest Ci w tym naszym wspólnym działaniu trudno, daj mi znać: umów się na bezpłatną konsultację i sięgnij po wsparcie albo napisz maila i podziel się swoimi spostrzeżeniami, żebym mogła doskonalić ten materiał. (Siebie zaś proszę o to, bym wyznaczała godziny swojej pracy w ramach zadbania o równowagę w życiu).

To jakie są Twoje prośby do siebie i Twoich partnerów?

Krok 8.

ZNAJDŹ PRZESTRZEŃ NA ROZMOWĘ

Jakości współpracy nie da się budować w pojedynkę. Dlatego o wszystkim, co właśnie zostało przez Ciebie wypracowane, warto porozmawiać z zespołem, z którym będziesz współpracować. Daj sobie chwilę, by oswoić się z tą myślą. Poczuj, jak reagujesz na ten pomysł: z ekscytacją? Z lękiem? Z niechęcią? Z nadzieją? Każda Twoja reakcja jest OK. Każdą możesz przytulić do serca, każdą możesz się zaopiekować, dowiedzieć się, o czym świadczy... I każdej możesz powiedzieć: dzięki, że jesteś, dzięki Tobie jeszcze lepiej przygotuję się do tej rozmowy! Bo wybieram wspólne kształtowanie współpracy, która zadowoli nas wszystkich.

Twoje prośby to tylko punkt wyjścia. Pamiętaj, że ludzie mogą Ci odmówić, że mogą się od Ciebie różnić – ale razem możecie znaleźć rozwiązania, które będą sprzyjały Waszym celom, będą zgodne z Waszymi priorytetami, będą wykorzystywały i rozwijały Wasze zasoby oraz zaspokajały Wasze potrzeby. Dlatego tak ważna jest świadomość siebie i tego, z czego Twoje prośby wynikają. A teraz Twoje zadanie to znaleźć przestrzeń, byście mogli się nad nimi pochylić.

Pomysł, kiedy możesz podjąć taką rozmowę. O co możesz zadbać, żebyście mieli sprzyjające warunki do wysłuchania siebie nawzajem i do dyskusji. Zorganizuj wymianę. Tak po ludzku, na luzie i z szacunkiem, zobaczcie, co Wam w duszy gra, gdzie się uzupełniacie, gdzie możecie siebie wspierać, gdzie potrzebujecie troszkę się do siebie dopasować. Często najtrudniej jest znaleźć przestrzeń w sobie, a gdy już zaczniesz temat, to on mniej lub bardziej płynie. W ten sposób nie da się niczego popsuć, za to wiele można ułatwić, uporządkować i umilić :)

Krok 9.

ZWIZUALIZUJ SUKCES

Potrzebujesz napęłnić się odwagą? Energią do działania? Siłą? Wiarą w sukces? Usiądź więc wygodnie, zamknij oczy i wyobraź to sobie. Zobacz siebie w rozmowie z zespołem, jak wypracowujecie strategię współpracy, która daje Wam poczucie bezpieczeństwa i spełnienia. Zobacz siebie we wspólnym działaniu – dokładnie tak, jak tego pragniesz. Obserwuj, jak odnosicie małe i duże sukcesy. Zwróć uwagę na konkrety, co Ci się udaje, z czego się cieszysz na koniec tej współpracy, za co dziękujesz zespołowi i za co Twój zespół dziękuje Tobie. Jak się wtedy czujesz? Pobądź sobie z tymi uczuciami aż poczujesz nasycenie. I śmiało wracaj do tej wizji, gdy zechcesz podładować akumulatory.

Krok 10.

DZIAŁAJ

Wszystko do tej pory działo się "na sucho", na kartce papieru i w Twojej głowie. Chcesz jednak, żeby współpraca udała Ci się jak najbardziej w realu, prawda? To działaj!

1. Zadbaj o siebie. Spełnij swoje prośby.
2. Włącz uważność. Przyglądaj się sobie w działaniu i co jakiś czas zadawaj sobie pytanie: "czy to mnie prowadzi do takiej współpracy, jakiej pragnę?".
3. Stosuj jak najwięcej tego, co działa, i zmieniaj to, co się nie sprawdza.
4. Doceniaj każdą małą rzecz, którą robisz dla realizacji swojego celu i swojej satysfakcji ze współpracy.

Możesz też mieć przy sobie te dzisiejsze notatki. Każdy może popełnić błąd i zgubić się na szlaku – najważniejsze to odnaleźć drogę. A Ty jesteś dla siebie dobrym przewodnikiem i masz tu dla siebie sporo wskazówek. Korzystaj z nich! Powodzenia! :)