



JAK PODJĄĆ TRUDNĄ DECYZJĘ ZAWODOWĄ

7 KROKÓW,
KTÓRE
PRZYWRACAJĄ
KLAROWNOŚĆ

Krótki przewodnik dla osób,
które utknęły między
„zostać” a „zmienić”



WSTĘP

Większość z nas nie ma problemu z podejmowaniem decyzji dotyczących własnej ścieżki zawodowej. Jednak każdy z nas stoi czasem przed ścianą stworzoną przez nadmiar myśli, analizowanie w kółko tych samych scenariuszy, w końcu – przez poczucie, że cokolwiek wybiorę, coś stracę. W takich sytuacjach decyzja zaczyna ważyć więcej, niż powinna.

Jako mentorka widzę to bardzo często: kolejny ruch jest blokowany przez brak klarowności.

Ten przewodnik nie wskaże Ci tej jedynej właściwej decyzji. Za to pomoże Ci uporządkować myślenie, oddzielić fakty od emocji, ruszyć z miejsca.

Poznaj 7 kroków Modelu Set Your Sails i zrób zaproponowane przeze mnie ćwiczenia.

**ŻYCZĘ CI SATYSFAKCJONUJĄCEJ PRACY
Z TYM MATERIAŁEM!**



*Dobra decyzja
potrzebuje
struktury,
a nie perfekcji.*

SKĄD BIERZE SIĘ TRUDNOŚĆ W PODJĘCIU DECYZJI?

Powodem często jest jedna z lub dowolna kombinacja tych trzech elementów:

ZA DUŻO OPCJI

Im więcej możliwości, tym trudniej wybrać.

SPRZECZNE POTRZEBY

rozwój ↔ bezpieczeństwo

spokój ↔ ambicja

pieniądze ↔ sens

BRAK STRUKTURY MYŚLENIA

Myślisz intensywnie... ale chaotycznie.



ZATRZYMAJ SIĘ NA CHWILĘ
ZAZNACZ, CO POJAWIA SIĘ U CIEBIE:

- ☐ analizuję w kółko i nie decyduję
- ☐ czuję presję czasu
- ☐ boję się, że popełnię błąd
- ☐ odkładam decyzję, mimo że wiem, że jest ważna



*Przynajmniej jeden zakreślony kwadrat?
Jesteś dokładnie w miejscu, dla którego
powstał ten materiał.*

MODEL SET YOU SAILS

7 KROKÓW UŁATWIAJĄCYCH PODJĘCIE DECYZJI

1 ZATRZYMAJ SIĘ

Nie każda decyzja musi być podjęta natychmiast.
Czasem największym błędem jest działanie wynikające z presji.

Zadaj sobie pytanie:

Czy naprawdę muszę zdecydować teraz?

2 NAZWIJ DECYZJĘ

Warto jasno sprecyzować, o czym właściwie decydujesz.

Na przykład, zamiast:

Czy mam zmienić pracę?

Zapytaj:

Czy w ciągu najbliższych 6 miesięcy będę aktywnie szukać nowej roli poza obecną firmą?



*Im precyzyjniej nazwiesz decyzję,
tym łatwiej będzie ją podjąć.*

3 ODDZIEL FAKTY OD OPINII

To jeden z najważniejszych kroków.

Twoja głowa miesza:

- ✓ fakty
- ✓ interpretacje
- ✓ lęki
- ✓ przewidywania

4 ZDEFINIUJ, CO JEST NAPRAWDĘ WAŻNE

Wybierz 3 aspekty najważniejsze dla Ciebie:

- ☐ rozwój
- ☐ stabilność
- ☐ pieniądze
- ☐ wpływ
- ☐ elastyczność
- ☐ sens

lub wpisz własne:

1 _____

2 _____

3 _____



*Nie podejmujesz decyzji „obiektywnie”.
Podejmujesz ją na podstawie Twoich kryteriów.*

5⁺ ZBUDUJ 3 SCENARIUSZE

Nie myśl w kategoriach „tak / nie”.
Zawsze istnieje więcej opcji.

Twoje przykładowe scenariusze:

1. Zostaję
2. Odchodzę
3. Opcja pośrednia (jaka?)

To jeden z najważniejszych kroków.

6⁺ PRZETESTUJ DECYZJĘ

Nie musisz podejmować decyzji „na zawsze”.
Możesz ją sprawdzić.

Pytanie:

Co mogę przetestować w ciągu 2–4 tygodni?

PRZYKŁADY:

- ✓ rozmowy z rekruterami
- ✓ networking
- ✓ projekt poboczny
- ✓ zmiana zakresu w obecnej roli



*Testowanie zamienia presję decyzji
w przestrzeń do sprawdzenia.*

7 WYBIERZ I „ZAMROŹ” DECYZJĘ

Decyzja to nie moment, w którym nagle znika każda wątpliwość. Nie zawsze poczujesz ulgę, pewność albo entuzjazm. Czasem po podjęciu decyzji nadal pojawi się lęk, żal za niewybraną opcją lub myśl: „A co, jeśli popełniłam / popełniłem błąd?”.

To normalne. Wątpliwości oznaczają, że decyzja była ważna, a nie – że była błędna.

Wybór staje się decyzją dopiero wtedy, gdy przestajesz codziennie otwierać wszystkie możliwe scenariusze od nowa. Oznacza to świadome przyjęcie konsekwencji wybranej drogi oraz zgodę na to, że nie poznasz przyszłości przed wykonaniem pierwszego kroku. Nie musisz obiecywać sobie, że nigdy nie zmienisz zdania. Potrzebujesz jednak wyznaczyć konkretny okres, w którym dasz wybranej opcji realną szansę.

Zapisz, co dokładnie wybierasz, dlaczego to wybierasz i przez jaki czas będziesz działać w tym kierunku. Ustal również, kiedy wrócisz do oceny sytuacji – na przykład po 3 miesiącach – zamiast sprawdzać ją codziennie pod wpływem chwilowych emocji.

„Przez najbliższe 3 miesiące działam w tym kierunku. Nie wracam codziennie do analizowania tej decyzji. Obserwuję fakty, wyciągam wnioski i oceniam sytuację w ustalonym terminie.”



„Zamrożenie” decyzji nie oznacza, że musisz przestać czuć. Oznacza, że nie pozwalasz, aby każda obawa ponownie odbierała Ci możliwość działania.

ĆWICZENIA

ĆWICZENIE 1. Moja decyzja

Dokończ zdanie:

Decyzja, którą odkładam, to:

ĆWICZENIE 2. Fakty vs emocje

Wypisz wszystko, co wiesz, i oddziel to od interpretacji.

FAKTY	INTERPRETACJE

ĆWICZENIE 3. Kryteria decyzji

Oceń każdą opcję w skali 1–5:

ZOSTAJĘ	ODCHODZĘ	OPCJA POŚREDNIA

Moja opcja pośrednia to:

ĆWICZENIE 4. 3 scenariusze

Jeśli zostaję:

- ✓ co zyskuję: _____
- ✓ co tracę: _____

Jeśli odchodzę:

- ✓ co zyskuję: _____
- ✓ co tracę: _____

Opcja pośrednia, czyli _____:

- ✓ co zyskuję: _____
- ✓ co tracę: _____

ĆWICZENIE 5. Pierwszy krok (72h)

Co zrobię w ciągu najbliższych 3 dni?

PODSUMOWANIE

Aby podjąć dobrą dla Ciebie decyzję, nie potrzebujesz 100% pewności. Natomiast na pewno potrzebujesz klarowności, żeby zrobić pierwszy krok. Jeśli dziś nadal czujesz niepewność, to nie znaczy, że sobie nie poradzisz – oznacza tylko, że stoisz przed czymś ważnym. Masz już więcej zasobów, doświadczenia i możliwości, niż być może dostrzegasz w tym momencie. Możesz podejść do tej decyzji krok po kroku, sprawdzać fakty, wyciągać wnioski i korygować kierunek, jeśli okaże się to potrzebne.

Na pewno dasz radę. Potrafisz uczyć się w działaniu i reagować na to, co przynosi rzeczywistość. Przy tym nie musisz znać całej drogi. Wystarczy, że wybierzesz następny możliwy krok i wykonasz go z uważnością. Z czasem klarowność będzie rosła, a Ty przekonasz się, że masz w sobie siłę, by przejść przez tę zmianę i zbudować rozwiązanie, które będzie naprawdę Twoje.

CO DALEJ?

Jeśli ten proces pomógł Ci uporządkować myślenie, kolejnym krokiem może być przejście przez niego głębiej – ze mną jako Twoją mentorką.

W procesie mentoringowym:

- ✓ doprecyzujemy decyzję, którą chcesz podjąć
- ✓ zidentyfikujemy Twoje przekonania i blokady
- ✓ przełożymy je na konkretne działania



*Jeśli jesteś w ważnym momencie zawodowym,
umów się na rozmowę ze mną.*

ZAPRASZAM CIĘ DO WSPÓŁPRACY



SKONTAKTUJ SIĘ ZE MNĄ

Pierwsza rozmowa
jest bezpłatna.
Pomoże nam zdefiniować
Twoje wyzwania,
a mnie pozwoli
zapropionować Ci
najlepiej dopasowany
proces.



Justyna Lorenc

EKSPERTKA ROZWOJU LUDZI I ORGANIZACJI



+48 606 363 833



jlorenc@setyoursails.pl



<https://www.setyoursails.pl/kontakt>