

## Wybierz się z nami w podróż

Psychologia | Artykuły / Daria Lewandowska – wykładowca studiów MBA w WSB

### TREŚĆ ARTYKUŁU:

Każda praca z własną świadomością to swoista wędrówka bohatera, której Bohaterem/Bohaterką jesteś ty. Cała zabawa polega na tym, żeby skomunikować oraz zintegrować twoje supermoce i twoje superdemony, bowiem Bohater jest w każdym z nas i ma takie możliwości, by pomagać nam kreować nasze życie i to, w jaki sposób działamy każdego dnia. Dobrze, żeby supermoce i superdemony zaczęły ze sobą współpracować, bo kiedy życie mówi do nas: „Sprawdzam!”, to ten energetyczny duet daje superkopa i pozwala iść dalej poza przeszkody. Taki proces wewnętrznej transformacji z definicji musi trwać, a podczas licznych przygód lepiej powiedzieć naszym sercem „tak”, by zacząć tak prawdziwie oraz świadomie żyć.



Ale jak ta bazująca na mitach całego świata formuła wędrówki bohatera ma się do pracy z polskim narzędziem psychometrycznym FRIS®? Dla mnie praca z tym narzędziem to kolejny wgląd w sposób, w jaki postrzegamy świat – swój i innych. Co wymaga i chęci, i gotowości do przyjęcia innej perspektywy. Znajomość tego, czego nie widać gołym okiem, czyli procesów myślowych/umysłowych, generuje pewien spokój i poczucie ulgi, że patrząc na to samo, można widzieć co innego i podejmować inne decyzje. I jest to dalekie od tego, co lubimy najbardziej, czyli wartościowania, czy to dobre czy to złe.

Warto, żebyś **zrozumiał swój naturalny sposób myślenia**, ponieważ pomoże ci to w życiu, w pracy. Pomoże też osobom obok ciebie, bo zaczniesz uświadamiać sobie, że można dojść do wyniku w różny sposób i że to jest OK. Znajomość stylów myślenia daje ci tę jedyną wolność, którą jest zwycięstwo nad samym sobą. W konsekwencji poprowadzi cię to do zmierzenia się także ze swoimi superdemonami. A tam kryje się twoja największa moc, jeśli tylko nauczysz się odczytywać znaki i mądrze działać.

Zastanów się, jak w praktyce wykorzystać wiedzę o tym, jak funkcjonujesz poznawczo, czyli jak układają się kropki w twojej głowie: czy je porządkujesz, redukujesz, wymieniasz ciągle na nowe, a może szukasz powiązań pomiędzy nimi? Przeczytaj też wypowiedzi osób, które już wróciły ze spotkania z własnym wnętrzem.

- **Wypowiedź Zawodniczki**, czyli osoby z dominującą perspektywą poznawczą Faktów\*:

„Badanie FRIS® wpłynęło na mnie bardzo mocno. Zrozumiałam, dlaczego ludzie mnie atakują i dlaczego moja

metoda rozwiązywania ich problemów jest dla nich zbyt szybka, radykalna i bezpośrednia. Przestało mnie to dręczyć, znajomość stylów myślenia utwierdziła mnie w przekonaniu, że tolerancja jest bardzo ważna, a agresja najczęściej wynika z braku zrozumienia i strachu”.

• **Wypowiedź Partnera**, czyli osoby z dominującą perspektywą poznawczą Relacji\*:

„Dzięki badaniu FRIS® dostrzegłem, że istotne jest dla mnie, by w swojej pracy angażować się w przedsięwzięcia artystyczne oraz by zaakceptować fakt, że częścią mojego stylu myślenia są wątpliwości i potrzeba wspierania się zdaniem innych”.

• **Wypowiedź Wizjonerki**, czyli osoby z dominującą perspektywą poznawczą Idei\*:

„Badanie FRIS® było dla mnie objawieniem, bardzo mnie uspokoiło. Wielokrotnie wcześniej zastanawiałam się nad wieloma rzeczami, np. nad podejściem do kwestii macierzyństwa lub też nad własnym luzem wewnętrznym i brakiem spiny w środku, nad tym, jak bardzo inna jestem od wielu ludzi, których spotykam. Jak bardzo szalona i bezpośrednia. Śmiała. FRIS pozwolił wszystkim puzzlom wskoczyć na swoje miejsce – nie jesteś chora, to jest normalne. Jesteś cudowna, na swój sposób. Drażnisz wielu, ale wielu ci zazdrości. Innych inspirujesz, ośmielasz”.

• **Wypowiedź Badaczki**, czyli osoby z dominującą perspektywą poznawczą Struktur\*:

„Początkowo miałam wrażenie, że Wizjonerzy są tacy fajni, odlotowi, Partnerzy – oddani przyjaciele, Zawodnicy – rzutcy, konkretni, przebojowi, a my, Badacze – nudni do bólu, poukładani, flaki z olejem. Jednak dokładna analiza :) pozwoliła mi odkryć, że my, Badacze, często mamy romantyczną duszę. Bywamy poszukującymi humanistami, wnikliwymi obserwatorami świata i ludzi. No i bez nas inni nie wiedzieliby co, jak i gdzie”.

Model FRIS® opisujący 4 perspektywy poznawcze jest dla tych osób, które pragną dać sobie wszystkie możliwości, by świadomie rozwijać swoją mądrość w poczuciu, że wykorzystali jak najlepiej wiedzę o naturalnych różnicach indywidualnych pomiędzy ludźmi. Cała metodologia FRIS® pokazuje, jak w świadomy sposób możesz użyć swojej energii, aby zrealizować się zawodowo i prywatnie w realnym świecie, pozwalając sobie i innym być sobą. Czy masz już odwagę spotkać się z własnym typem umysłu?

--

**Daria Lewandowska** - wykładowca programu MBA w WSB w Gdańsku, certyfikowana trenerka FRIS® Style Myślenia, Coach ICF, menedżer ds. kwalifikacji, szkoleń i rozwoju; pracuje w obszarach rozwoju osobistego, inteligencji emocjonalnej, budowania zespołów; specjalizuje się w odkrywaniu naturalnych talentów, zarządzaniu talentami według metodyki Instytutu Gallupa, wsparciu organizacji i zespołów we wdrażaniu metodologii mocnych stron oraz analizie raportów Clifton Strengths.