



ON TOP OF THE WORLD

Forandringsprocesser og Transformation

© Mette Weber

Vi har alle prøvet omstillinger og forandringer som har været gode og andre som er gået skidt. Interessant er det hvad der gør en omstilling til en god oplevelse. Jeg er på grund af den måde jeg lever min tilværelse på udsat for mange og hyppige forandringer.

Det er vigtigt at kende sig selv og sine reaktioner, når man bliver udsat for store omstillinger og forandringer. Det gælder privat og arbejdsmæssigt. Når man er bevidst om sine reaktioner og er i stand til at transformere følelserne der opstår, bliver forandringsprocesser oftere til gode oplevelser og tilfredshed med sig selv, andre og sin tilværelse generelt.

Jeg skrev for en del år siden en inspirationsklumme om forandringsprocesser:
Læs også En pendlers historie

Reflekter over dine egne forandringsprocesser.

- Hvad har været godt i de forandringsprocesser du har gennemgået?
- Hvad manglede
- Hvad er det der skal til for at skabe gode forandringsprocesser for dig?
- Har du bestemte rutiner eller ritualer der hjælper dig?
- Hvem hjælper dig?
- Hvad er det de gør, der hjælper dig?
- Hvilken forandring vil du gerne skabe i morgen
- hvad skal være det første skridt du tager (husk små skridt)

Om at være parat

Uanset om de er selvvalgte eller påtvungne er det nødvendigt at vi er parate.
Parathed læs om dette på dette link <http://metteweber.dk/parathed/>

Det er naturligvis nemmest med de forandringer vi selv vælger der skal ske.

- Selvvalgte forandringsprocesser
- Tvungne omstillinger og forandringer

Selvvalgte forandringsprocesser

vil oftest være spændende og kan føre til personlig udvikling.

En af årsagerne til at du læser dette er måske at du har lyst til forandringer. Og du vil måske få lyst til at forandre noget i din dagligdag som du ikke var bevidst om før nu.

Tvungne forandringsprocesser

Det er de omstillinger og forandringer vi bliver smidt ud i eller der opstår når der sker forandringer på arbejdspladsen og som vi forventes at kunne håndtere. Vi hører som bekendt ofte at vi skal være omstillingsparate og forandringsvillige

Eller de kriser og personlige omstillinger vi kan komme ud i forbindelse med at vi flytter til udlandet , vender tilbage til Danmark igen, mister vores job, skilsmisse eller dødsfald.

Download seven changes som jeg har oversat til dansk på
<http://metteweber.dk/udstationering/vaerktojskasse/>

Litteratur

Hvem har flyttet min ost Dr Spencer Johnson

God fornøjelse med din transformation

Mette Weber