

JOANNA TOBOŁA-PIEŃCZAK

PRZEWODNIK ROZWOJOWY

ĆWICZENIE 4L





Copyright © Slow Talks 2021

Tytuł: Przewodnik Rozwojowy – Wersja testowa

Autorka tekstów: Joanna Toboła-Pieńczak

Autorka ćwiczeń: Joanna Toboła-Pieńczak

Projekt okładki: Tomasz Pieńczak

Ilustracje i opracowanie graficzne: Tomasz Pieńczak

Redakcja: Kinga Dąbrowicz

Korekta: Aga Dubicka

Wszelkie prawa zastrzeżone.

Kopiowanie, przetwarzanie, rozpowszechnianie tych materiałów w całości lub w części bez zgody autora jest zabronione.

ISBN: Brak w wersji testowej

Wydawnictwo: Slow Talks

Kontakt: www.slowtalks.pl / hello@slowtalks.pl

PRZEWODNIK ROZWOJOWY



ĆWICZENIE 4L

Metoda 4L nadaje się idealnie do podsumowywania etapów projektów, prac czy okresów nauki nowej umiejętności.

Natomiast ja chętnie wykorzystuję ją jako pretekst do rozmowy o tym, co wydarzyło się w minionym dniu albo tygodniu – często do wspólnej rozmowy zapraszam mojego męża. 4L oznacza cztery kategorie, w ramach których porządkuje się myśli:

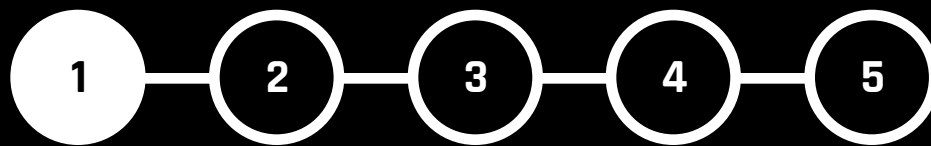
- Liked;
- Learned;
- Lacked;
- Longed for.

Następnie po wyrzuceniu myśli z głowy i zobaczeniu całości obrazka przychodzi czas na wyciągnięcie wniosków i zgodnie z ideą microdosingu działań wybranie jednego–trzech działań do wdrożenia w najbliższej przyszłości. Jeśli zdecydujecie się na wykonywanie cwi-

PORZĄDKOWANIE MYŚLI I WYCIĄGANIE WNIOSKÓW

czenia w parze lub grupie osób, każdy z Was może zapisać od jednego do trzech swoich wniosków i propozycji działań, a następnie za pomocą głosowania (każdy ma dwa głosy i może przyznać je dwóm działaniom, które uważa za najważniejsze) wybrać wspólnie to, nad którym chcecie pracować.

4L



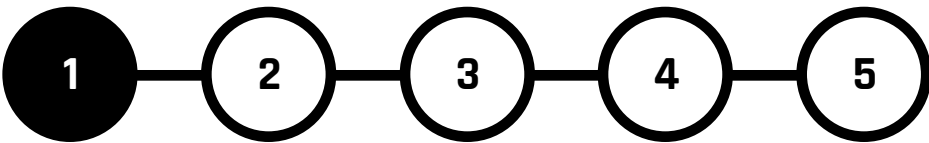
Instrukcja – Krok 1-4

Ustal, co chcesz podsumować, i zapisz to. Następnie uzupełnij każde pole matrycy wszystkimi myślami, jakie przyjdą Ci do głowy zgodnie z poniższymi pytaniami:

- Liked – co mi się podobało?
- Learned – czego się nauczyłam_em?
- Lacked – czego mi brakowało?
- Longed for – za czym tęskniłam_em?

ZRÓB KROK PIERWSZY >

4L



Ustal, co chcesz podsumować, i zapisz to

.....

.....

.....

.....

.....

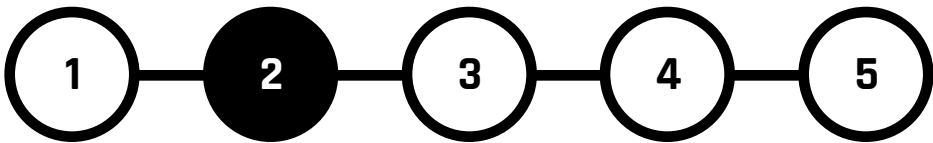
.....

.....

DALEJ >

PORZĄDKOWANIE MYŚLI I WYCIĄGANIE WNIOSKÓW

4L



LIKED

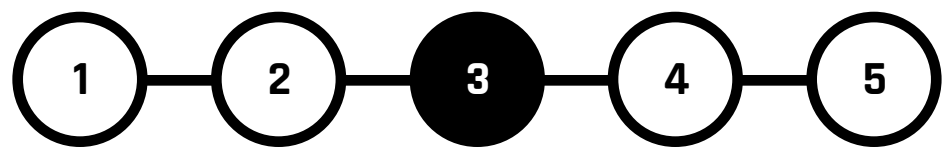
LEARNED

LACKED

LONGED FOR

DALEJ >

4L

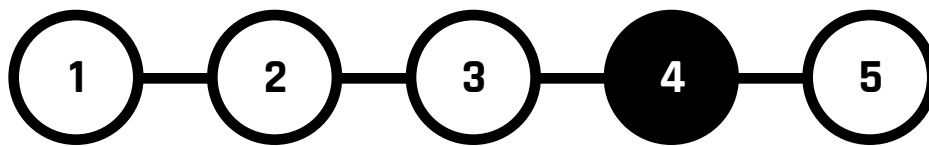


Spójrz na to, co się pojawiło w Twoich notatkach

Docień to, co dobrego się wydarzyło – to wszystko to, co Ci się podobało (Liked)
i czego się nauczyłaś_eś (Learned)

PORZĄDKOWANIE MYŚLI I WYCIĄGANIE WNIOSKÓW

4L



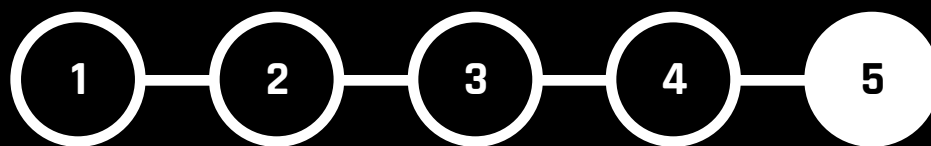
Spójrz na to, co się pojawiło w Twoich notatkach

Zastanów się, co zrobić z tym, czego Ci zabrakło (Lacked) i za czym tęskniłaś_eś (Longed for) – może chcesz coś z tych rzeczy wprowadzić albo nie zapomnieć o nich następnym razem?

Zastanów się, co spowodowało brak lub tęsknotę.

DALEJ >

4L



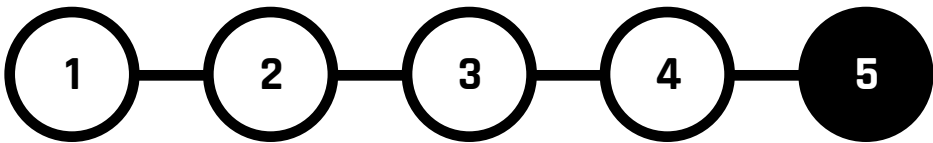
Instrukcja – Krok 5

Na podstawie tego, co zaobserwowałaś_eś, wybierz jedno–trzy działania, które chcesz wprowadzić w najbliższej przyszłości. Zapisz, od kiedy chcesz wdrożyć wybrane zmiany, jak długo chcesz je testować i kiedy zweryfikujesz, czy przyniosły one efekt.

ZRÓB KROK PIĄTY >

PORZĄDKOWANIE MYŚLI I WYCIĄGANIE WNIOSKÓW

4L



CO?	OD KIEDY?	DŁUGOŚĆ	WERYFIKACJA

KONIEC ĆWICZENIA

