Activitate STOP-RESCUE & RESET

- Alege o singură situație reală cu care te-ai confruntat în ultimele 30 de zile.
- Dacă răspunsurile sunt vagi, exercițiul nu funcționează.
- Nu optimiza pentru „cum ar trebui”, ci pentru „ce fac acum”.

✍️ *Exemplu*:„De fiecare dată când termenul limită se apropie pentru un proiect, oamenii vin la mine și mă întreabă ce să facă pentru a evita decalajele, iar eu le spun pentru că îmi este cel mai simplu.”

1 STOP

”Ce NU mai fac de azi, chiar dacă pot și chiar dacă îmi este foarte confortabil?”

Scop: să devii conștient de momentul exact în care intri în rolul de salvator

Întrebări esențiale: Care este momentul declanșator în care preiau controlul? Ce fac prima dată, fără să gândesc strategic?

- Intervenția mea automată este: _____
- Decizia pe care o preiau automat este: _____
- Consecința pe care o preiau în locul altcuiva este: _____

2 CLARIFY

Definește rezultatul observabil (fără tine în execuție). Transformă decizia de la STOP, din una deschisă în una mai măsurabilă.

Scop: să ieși din „rezolv problema” și să intri în „definesc rezultatul”.

Întrebări esențiale: Ce comportament concret apare în echipă? Ce NU mai ajunge la mine? Ce înseamnă „suficient de bine” (nu perfect)?

- Rezultatul dorit este ca _____să fie decis și apoi executat de _____ fără a fi necesră intervenția mea, până la data de _____.

3 OWNERSHIP

Cine devine responsabil (clar, explicit).

Regulă: un singur responsabil, un singur nume. Fără co-responsabili.

Scop: să muți responsabilitatea reală, nu doar sarcina.

Întrebări esențiale: Cine câștigă sau pierde direct dacă rezultatul este ratat? Ce decizii NU mai am voie să iau eu?

- Responsabil unic este: _____
- Deciziile care îi aparțin exclusiv: _____

- Consecințele pe care el/ea le gestionează (nu eu): _____

⚠ **Testul realității:** responsabilitatea reală, cu focus pe execuție și nu pe sentimente.

*Și dacă lucrurile funcționează și dacă merg prost,cine trebuie **să explice** rezultatul?*
Dacă răspunsul nu este același nume → responsabilitatea reală NU a fost înțeleasă și apoi asumat, adică nu a fost mutată.

4 SUPPORT

Oferă claritate, nu dependență

Scop: să susții autonomia, nu să rămâi punctul de sprijin.
Întrebări cheie: Ce ofer o singură dată și nu mai repet? Ce decizii clarific acum definitiv, ca să nu mai fiu întrebat(ă)? Ce NU voi mai oferi, chiar dacă apare starea de disconfort?

- Resurse oferite o singură dată: _____
- Decizii clarificate definitiv: _____
- Ce refuz explicit să ofer: _____

⚠ **Important:** „Te susțin prin claritate și limite, nu prin disponibilitate continuă.”

5 CHECK

Măsori și decizi (fără a salva)

Scop: să creezi un ritm de responsabilitate, nu intervenție.

Întrebări esențiale: Când verific rezultatul? Care este un indicator clar, măsurabil (DA/NU)? Ce decizie iau dacă rezultatul NU este atins?

- Dată check-in / măsurare rezultate (recurență): _____
- Indicator de succes (DA/NU): _____
- Dacă NU este atins, decizia mea este: _____

⚠ **Important:**
Check ≠ Rescue / explicații, corectări sau muncă în plus din partea ta
Check = măsurare + decizie

Întrebari de leadership matur: Ce îmi oferă emoțional rolul de salvator (control, validare, siguranță, importanță)? Ce se întâmplă cu business-ul dacă renunț la a da soluția? Ce standard generez în business dacă păstrez acest mod de lucru încă 12 luni?

- Emoțiile mele sunt: _____
- Rezultatul renunțării: _____
- Nivelul de performanță setat ca standard: _____