

# Szczęście w pracy w 5 tygodni?

Notes z zadaniami

Tydzień 1

## WYRAŻANIE WDZIĘCZNOŚCI

# Tydzień 1: Wyrażanie wdzięczności

Data	Dzień	Wyzwanie	Osoba 1	Osoba 2	Osoba 3	Spełnione tak/nie	Wrażenia i wnioski
18.05.2020	Poniedziałek	Weź kartkę papieru i zapisz imiona i nazwiska 3 osób, które przyczyniły się do Twojego rozwoju zawodowego. Zanotuj za co jesteś im wdzięczny					
19.05.2020	Wtorek	Odpowiedz na e-maile, które dziś przeczytałeś/łaś, które przyniosły Ci jakąś wartość do Twojej pracy (np. Ktoś odpowiedział na Twoje pytanie, podesłał informację, linka itd.), pisząc co najmniej "Dziękuję" i konkretną informację za co. Np.. Dziękuję za tę informację. Dziękuję za linka itd.					
20.05.2020	Środa	Przygotuj i wyślij 3 kudosy do 3 różnych osób					
21.05.2020	Czwartek	Zadzwoń do 3 wybranych osób i podziękuj im za coś, co zrobiły dla Ciebie i co ma dla Ciebie realną wartość					
22.05.2020	Piątek	Umów 15 min spotkanie on-line, żeby podziękować osobom, z którymi pracowałeś w tym tygodniu na wybranym przez Ciebie projekcie - podsumuj pracę i podziękuj					