

JAREK ŁOJEWSKI

ANATOMIA PORĄŻKI

**Zmieniaj niepowodzenia
w narzędzia rozwoju**

Spis treści

Wstęp • 5

CZĘŚĆ 1: PORAŻKA • 9

CZĘŚĆ 2: ZDARZENIE • 21

- 1 Gdy nie wygrywasz • 29
- 2 Skala i ciężar porażki • 32
- 3 Jeszcze nie – czyli to nie koniec historii • 37
- 4 Jedyna właściwa definicja porażki • 43
- 5 Dobra porażka (*brilliant failure*) • 49
- 6 Zdarzenie – tragedia • 55
- 7 Kiedy światło reflektora pada na mnie • 63
- 8 Bezpośrednio po porażce • 68
- Epilog: Gdy fakt spotyka człowieka • 75

CZĘŚĆ 3: EMOCJE • 79

- 1 Emocje – co to takiego i dlaczego są ważne? • 83
- 2 Inteligencja emocjonalna w porażce • 89
- 3 Toksyczna pozytywność • 101
- 4 Dlaczego warto rozumieć emocje • 107
- 5 Reakcje na porażkę • 111
- 6 Walka • 113
- 7 Zamrożenie • 139
- 8 Ucieczka • 147
- 9 Szukanie wsparcia • 177
- Epilog: Kiedy przeżyte doświadczenie przestaje być ciężarem • 216

CZĘŚĆ 4: LEKCJA • 221

- 1 Uczenie się na błędach jest trudne • 223**
 - 2 Porażki w rytmie „disco polo” • 236**
 - 3 Jak nasz mózg utrudnia rozmowy o porażkach? • 242**
 - 4 Bezpieczeństwo psychologiczne • 254**
 - 5 Przeramowanie problemu • 261**
 - 6 *After Action Review* – szybki przegląd
napotkanych problemów • 266**
 - 7 *Failless*, czyli jak sprawić, żeby porażka
nie poszła na marne • 274**
 - 8 Ryba psuje (i naprawia) się od głowy • 277**
 - 9 Czy każdy błąd lub porażka są „do wybaczenia”? • 283**
 - 10 Macierz Eisenhowera • 287**
 - 11 Jak mówić o porażkach w zespole/rodzinie/organizacji –
rozwiniecie praktyczne • 291**
 - 12 Lekcje z doświadczeń – co z nimi zrobić • 304**
- Epilog: Białe złoto • 313**

Zakończenie • 317

Możliwości skorzystania z profesjonalnej pomocy • 319

Podziękowania • 321

Przypisy • 325