



Najlepsze treści



Osoby



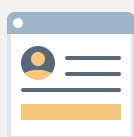
Learning



Oferty pracy



Gry



Zaloguj się, aby
zobaczyć więcej
treści

Utwórz bezpłatne konto lub zaloguj się, aby
kontynuować wyszukiwanie



Kontynuuj przy użyciu konta Google



Zaloguj się za pomocą adresu e-
mail

lub

Jesteś nowym użytkownikiem LinkedIn?

Dołącz teraz

Klikając Kontynuuj, aby dołączyć lub się zalogować,
wyrażasz zgodę na warunki LinkedIn: [Umowę
użytkownika](#), [Politykę ochrony prywatności](#) i
[Zasady korzystania z plików cookie](#).

Strefa kom



Poleć

LSJ HR Group

Znamy się na l

Opublikowano

sze



18

+ Obserwuj

Dzisiejsze wydanie „Owocnych Czwartków” poświęcam tematowi, który wszyscy znamy, ale który wciąż wolimy zostawić w spokoju: strefie komfortu, strefie uczenia się i strefie ryzyka.

Jakkolwiek daleko jestem od haseł typu „możesz wszystko”, czy „to wyłącznie Ty decydujesz o sobie”, to wiem, że ci z nas, którzy poddają się rutynie i nie podejmują ryzyka, prędzej czy później, w chwili refleksji stwierdzają, że są słabi i

niewiele osiągają. Nie twierdzę, że każdy z nas jest przeznaczony do heroicznych czynów. Nie każdy z nas zajmie miejsce na Panteonie Wielkich Ludzi czy zapisze się w historii. I nie o to chodzi. **Tutaj chodzi o poczucie mocy.**

Jest jedna rzecz, która prędzej czy później dopada niemal każdego, kto zbyt długo zostaje w bezpiecznym miejscu: poczucie, że mógł więcej - a nie spróbował. Dziś będzie właśnie o tym - czym naprawdę jest strefa komfortu?

Strefa komfortu nie ma nic wspólnego z lenistwem. Znajdujesz się w niej wtedy, kiedy czujesz się zrezygnowany z wykonywania żadnych nowych zadań lub napięcie emocjonalne. Twoje życie jest jak linia. Nie boisz się jej. A czas...

Kiedy mówimy „wyjść ze strefy komfortu”, nie chodzi o to, żeby zrobić coś innego. Jeśli jedno: zrób coś inaczej niż zawsze. Sposób.

Każdy, kto zajmuje się czymś, musi wyjść ze swojej strefy komfortu. To nie jest łatwe. Pojawia się naturalny opór. Wymagamy od siebie, żebyśmy czuli się bezpiecznie i komfortowo.

Poza strefą komfortu robimy całą różnicę:

Strefa uczenia się. Dostajesz nowe zadania. Niepokój wpływa na Twoją pracę. Jesteś na egzaminie: jesteś na egzaminie. Ten lekki dyskomfort. Przekraczasz siebie.

Satysfakcja + poczucie sprawczości. Twój mózg zapisuje: „Dałem radę” i chce więcej. Wiesz, że możesz to zrobić następnym razem lepiej i chcesz to zrobić jeszcze raz. Dodatkowo rośnie Twoje poczucie własnej wartości i pewności siebie. Gratulacje, właśnie znalazłeś się w strefie uczenia się.

Co zyskujemy, kiedy decydujemy się na więcej niż to, co znane?



Zaloguj się, aby
zobaczyć więcej
treści

Utwórz bezpłatne konto lub zaloguj się, aby
kontynuować wyszukiwanie

lub

Jesteś nowym użytkownikiem LinkedIn?

Dołącz teraz

Klikając Kontynuuj, aby dołączyć lub się zalogować,
wyrażasz zgodę na warunki LinkedIn: [Umowę](#)
[użytkownika](#), [Politykę ochrony prywatności](#) i
[Zasady korzystania z plików cookie](#).

Za każdym razem, gdy robisz coś lekko niewygodnego - poszerzasz swoją strefę komfortu. Coraz więcej rzeczy przestaje Cię przerażać. Coraz więcej wyzwań zaczynasz traktować jak opcję, a nie zagrożenie. Raz przegrasz, dwa razy wygrasz. Zawsze się czegoś nauczysz.

Dzięki rozszerzaniu strefy komfortu więcej spraw będzie sprawiać Ci przyjemność. Nawet, jeśli za pierwszym razem poniesiesz porażkę w danej aktywności, to decydując się na drugą próbę zwiększysz szansę na wygraną. Próbowanie nowych rzeczy motywuje nas.

zaczyna działać schemat: wstrzykujemy mózgowi nagrodę. Pewność sukcesu bardziej do działania.

Daniel H. Pink w swoim książce nazwał to produktywnością.

- gdy jest za wygodnie

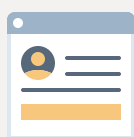
- gdy jest za trudno

- ciekawa rzecz dzieje się w przestrzeni do wzrostu

Natomiast gdy doszliśmy do rozwoju. Jeśli napięcie jest za dużo stresu. Za dużo poza tym, jak przetrwać własne granice strefy komfortu.

Twoje granice nie są

Wychodzenie ze strefy komfortu może przynieść nam wiele korzyści. Ale jest trudne, wiąże się z ryzykiem i niewygodą. Wszystko jest kwestią proporcji, bo jeżeli poziom stresu przekroczy nasz poziom tolerancji, to wpadniemy do strefy paniki, a stamtąd może być już dużo trudniej wykrzesać z siebie odpowiednią ilość energii. Poza niepotrzebnym stresem nie daje ona nic innego. Nie chodzi o heroizm. Nie chodzi o spektakularne skoki. Czasem jeden mały krok poza znane jest więcej wart niż lata „bezpiecznego trwania” z myślą: „Kiedyś spróbuję”.



Zaloguj się, aby zobaczyć więcej treści

Utwórz bezpłatne konto lub zaloguj się, aby kontynuować wyszukiwanie

lub

Jesteś nowym użytkownikiem LinkedIn?

Dołącz teraz

Klikając Kontynuuj, aby dołączyć lub się zalogować, wyrażasz zgodę na warunki LinkedIn: [Umowę użytkownika](#), [Politykę ochrony prywatności](#) i [Zasady korzystania z plików cookie](#).

Na koniec zostawię Ci jedno zdanie, które porządkuje cały temat komfortu i odwagi:

„Komfort i odwaga nie mogą istnieć jednocześnie.” - Brené Brown

Jeśli chcesz wzmocnić swój zespół i jego potencjał

Jeśli ten temat jest Ci bliski, a Ty chcesz wzmocnić swój zespół - jesteśmy dumni, że Cię tutaj spotkaliśmy.

W LSJ projektujemy konkretne zmiany w Twoim zespole.

Przygotujemy dla Ciebie cały cykl rozwojowy, który pomoże Ci osiągnąć swoje cele. Skontaktuj się z naszym działem HR, abyśmy mogli Ci pomóc w kolejnym kroku, aby osiągnąć swoje cele. Skontaktuj się z naszym działem HR, abyśmy mogli Ci pomóc w kolejnym kroku, aby osiągnąć swoje cele.



Zaloguj się, aby zobaczyć więcej treści

Utwórz bezpłatne konto lub zaloguj się, aby kontynuować wyszukiwanie

lub

Jesteś nowym użytkownikiem LinkedIn?

[Dołącz teraz](#)

Klikając Kontynuuj, aby dołączyć lub się zalogować, wyrażasz zgodę na warunki LinkedIn: [Umowę użytkownika](#), [Politykę ochrony prywatności](#) i [Zasady korzystania z plików cookie](#).

Inne artykuły a

25 maj 2026
MOS 2.
Od 27
pobyt
7

17 kwi 2026

Szkolenie za ułamek ceny? Poznaj Zachodniopomorski Bon Szkoleniowy i rozwijaj...
Masz ochotę rozwinąć konkretne kompetencje, ale 690 zł za warsztat to dla Ciebie za dużo? Sprawdź, jak zapłacić nawet...

8

5 mar 2026

Jedno słowo mogło go zabić. Dlaczego reguła 55-38-7 nie zawsze działa?

Na szkoleniach z komunikacji często przywołuję jedną z najbardziej rozpowszechnionych „reguł” w biznesie: że 55%...

23

19 lut 2026

I co z tego, że masz rację? Jeżeli klient odszedł! Kultura odpowiedzialności to...

Wszyscy mieli rację - ale to klient zapłacił cenę. W kryzysie widać, czy firma chroni działą - czy wartość dla klienta.

26

Show more

© 2026

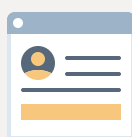
Dostępność

Polityka ochrony prywatności

Zasady korzystania z plików

Polityka marki

Wskazówki dotyczące społeczeństwa



Zaloguj się, aby
zobaczyć więcej
treści

Utwórz bezpłatne konto lub zaloguj się, aby
kontynuować wyszukiwanie

Polityka prywatności w stanie

lub

Jesteś nowym użytkownikiem LinkedIn?

Dołącz teraz

Klikając Kontynuuj, aby dołączyć lub się zalogować,
wyrażasz zgodę na warunki LinkedIn: [Umowę
użytkownika](#), [Politykę ochrony prywatności](#) i
[Zasady korzystania z plików cookie](#).