

ĆWICZENIE



I) Odpowiedz na poniższe pytania i zanotuj swoje odpowiedzi w formie listy.

- Co najbardziej lubisz robić?

.....

.....

.....

.....

- Jakie konkretne zadania w pracy czy w domu przychodzą Ci niemal bez wysiłku?

.....

.....

.....

.....

- Przy jakiego typu zadaniach czas leci Ci najszybciej?

.....

.....

.....

.....

- W czym jesteś naprawdę dobry?

.....

.....

.....

.....

- Za co bywasz chwalony przez innych i z jakimi problemami/pytaniem inni zwracają się do Ciebie po pomoc?

.....

.....

.....

.....

- Z czym radzisz sobie lepiej niż inni?

.....

.....

.....

.....

- Jakie cechy naprawdę w sobie lubisz?

.....

.....

.....

.....

- Przypomnij sobie sytuację, kiedy zrobiłeś coś dobrze i byłeś potem z siebie naprawdę dumny. Jakie Twoje cechy i umiejętności do tego doprowadziły?

.....

.....

.....

.....

- Przypomnij sobie swoje największe życiowe osiągnięcie. Jakie umiejętności i cechy były potrzebne, by to zrobić?

.....

.....

.....

.....

- Co potrafisz, jakie posiadasz umiejętności? (np. wyszukiwanie informacji, znajomość języków obcych, obsługi komputera, konkretnych programów...).

.....

.....

.....

.....

- Co wiesz? Wiedzę z jakich obszarów zdobyłeś do tej pory, korzystając ze szkół, kursów, książek, materiałów online?

.....

.....

.....

.....

II) „Rozmnoż” swoje mocne strony. Bazując na liście stworzonej w poprzednim punkcie do każdej mocnej strony postaraj się znaleźć kolejne, które z niej wynikają.

Mogą pomóc Ci następujące pytania: Co muszę umieć/potrafić, żeby być dobrym w X? Jaki musi być człowiek, który potrafi X?

Przykład 1:

Mocna strona: umiejętność efektywnego wprowadzania danych do systemów/Excela
Wynikające z tego inne moje mocne strony: dokładność, szybkość uczenia się, zdolności analityczne, analiza danych, przygotowywanie raportów.

Przykład 2:

Mocna strona: łatwość nawiązywania kontaktów

Wynikające z tego inne moje mocne strony: komunikatywność, umiejętność szybkiego „załatwiania” różnych spraw, duże grono kontaktów, umiejętność dostosowania komunikatu do danej osoby, jestem przyjazny i sympatyczny.



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

III) Porównaj ilość swoich mocnych stron po tym ćwiczeniu z listą, którą stworzyłeś na początku tej lekcji. Jak się teraz czujesz?