

Zdolności motywacyjne

■ Wstęp (1)

- o Celem tej prezentacji jest wprowadzenie koncepcji rozwoju osobistego oraz umożliwienie Ci opracowania planu rozwoju osobistego.
- o Zapewnia ścieżkę rozwoju oraz pracy nad sobą poprzez wzmocnienie samoświadomości, wspieranie wyznaczania celów, a tym samym wzmacnianie pewności siebie.

■ Wstęp (2)

- o Przeczytaj je uważnie
- o Wybierz, które elementy są w Twojej opinii najważniejsze
- o Zapisz je na kartce papieru

■ Samoświadomość- Kim jestem?

- o Współcześnie często musimy dokonywać wyborów, zbierać istotne informacje i informować o wynikach naszej pracy.
- o Jednakże, ważnym jest, aby zacząć od jasnego zrozumienia swoich mocnych i słabych stron, ponieważ takie zrozumienie pozwala nam budować na naszych mocnych stronach i przesuwać nasze granice.

Pojęcie samoświadomości dotyczy:

- o Zrozumienia, jak się czujesz i dlaczego zachowujesz się w określony sposób. Nie można przystosować się do nowych warunków, nowych środowisk i różnorodnych wyzwań - wzmocnić siebie, nie zdając sobie sprawy z koncepcji samoświadomości.
- o Co więcej, samoświadomość działa jako początkowy etap wyznaczania celów, ponieważ chodzi tu o bycie świadomym umiejętności, które wciąż musisz opanować.

Wyzwanie: Opisz siebie

- o Pomyśl o przedstawieniu się innej osobie koncentrując się na swoich mocnych stronach i słabościach.
- o Czy był to znaczący – udany proces?
- o Zastanawianie się nad swoimi myślami prowadzi do interpretacji. Jeśli potrafisz zmienić interpretacje swoich myśli, to potrafisz również zmienić swoje podejście i otworzyć się na nowe możliwości w życiu codziennym i w pracy.

■ Tworzenie celów typu S.M.A.R.T. (1)

SMART to wygodny akronim zestawu kryteriów, które musi spełniać dany cel, aby mógł zostać osiągnięty.

- o KONKRETNY (ang. SPECIFIC): Aby móc osiągnąć cel, musisz mieć precyzyjną wizję. Stwórz listę potencjalnych korzyści, na które będziesz pracował i posuwaj się naprzód.

■ Tworzenie celów typu S.M.A.R.T. (2)

- MIERZALNY (ang. MEASURABLE): Ważnym jest, abyś mógł „zmierzyć” swój progres, dlatego też Twój proces oceny musi być bezstronny.
- OSIĄGALNY (ang. ACHIEVABLE): Jak wspomniano wcześniej, cel, który jest stymulujący, ale realistyczny, pozostawia duże pole do działania.

■ Tworzenie celów typu S.M.A.R.T. (3)

- o ISTOTNY (ang.RELEVANT): Określenie oczekiwań i wartości, które wspierają Twoje wybory zawodowe i cel, kształtują Twoje cele i ostatecznie przynoszą Ci radość.

- o OGRANICZONE CZASOWO (ang.TIMED): Czas to pieniądz i bez wyznaczonych konkretnych terminów dla twoich celów braknie Ci celu i motywacji.



DZIĘKUJEMY!

Czy są jakieś pytania?
