

## МОДУЛ 2. АЛАТКИ ЗА КОУЧИНГ



### 1. ПОДКАСТ: РАЗВИВАЊЕ НА СИЛАТА НА КАРАКТЕРОТ



Ко-финансирано од  
Европска Унија



## 1. ПОДКАСТ: РАЗВИВАЊЕ НА СИЛАТА НА КАРАКТЕРОТ

- **Уредник:** Добредојдовте во уште една епизода од нашиот подкаст посветен на личен развој! Денес ќе се фокусираме на развојот на силните страни на карактерот и првиот чекор, кој е свесно препознавање на нашите силни страни. Подгответе се за кратка вежба која ќе ви помогне да откриете во кои области имате најголем потенцијал.



### Мини-предавање

- **Уредник:** Секој од нас има уникатен сет на карактерни јаки страни кои можат да бидат клучни за нашиот професионален, личен и социјален успех. Денес ќе ви претставиме вежба која ќе ви овозможи подобро да ги разберете вашите силни страни и како да ги примените во секојдневниот живот.

Ве поканувам да ги откриете вашите силни страни сега.

- Најдете тивко место каде што можете да се фокусирате на вежбата. Земете тетратка и нешто за да пишувате.

МОДУЛ 2. АЛАТКИ ЗА КОУЧИНГ  
1. ПОДКАСТ: РАЗВИВАЊЕ НА СИЛАТА НА  
КАРАКТЕРОТ



- Размислете за неодамнешните предизвици, задачи или ситуации во кои сте се чувствувале сигурни и сте се справиле ефикасно.
- Во вашата тетратка запишете три ситуации во кои сте постигнале успех или сте се чувствувале особено компетентни. Опишете што точно правевте во овие ситуации и што ве натера да се истакнете.
- Анализирајте ги вашите записи и забележете какви било шеми кои се повторуваат. Обидете се да идентификувате кои карактеристики или вештини ви овозможиле да успеете во овие специфични ситуации.
- Конечно, запишете ги трите најчести особини или вештини кои сметате дека се ваши силни страни.

Секоја чест! Сега кога ги идентификувавте вашите силни страни, имате цврста основа за понатамошен развој. Не заборавајте да се навраќате на оваа вежба редовно за да го консолидирате вашето знаење за силните страни на вашиот карактер.

Ви благодариме! Се слушаеме во следната епизода.

