

## MODUŁ 2. NARZĘDZIA COACHINGOWE



### **KARTA PRACY 5.**



Dofinansowane przez  
Unię Europejską





## KARTA PRACY 5.

Oto lista **50 potencjalnych celów rozwojowych**, które mogą pomóc w różnych aspektach Twojego osobistego i zawodowego rozwoju. **Zakreśli te, które chcesz rozwijać.** Skup się na kilku najważniejszych. Zastanów się czego potrzebujesz co ich realizacji.

1. Poprawa umiejętności komunikacyjnych
2. Nauka nowego języka obcego
3. Rozwój umiejętności zarządzania czasem
4. Zwiększenie efektywności pracy
5. Podniesienie kwalifikacji zawodowych
6. Poprawa zdrowia fizycznego
7. Redukcja stresu
8. Zwiększenie wiedzy finansowej
9. Nauka programowania
10. Rozwój umiejętności przywódczych
11. Poprawa umiejętności negocjacyjnych
12. Rozwój kreatywności
13. Poprawa zdrowia psychicznego
14. Nauka fotografii
15. Rozwój sieci kontaktów zawodowych
16. Poprawa umiejętności pisania
17. Zwiększenie wiedzy o zdrowym odżywianiu
18. Podróżowanie do nowego kraju
19. Nauka gry na instrumencie muzycznym
20. Zwiększenie umiejętności analitycznych



22. Rozwój umiejętności publicznego występowania
23. Zwiększenie świadomości ekologicznej
24. Nauka gotowania zdrowych posiłków
25. Poprawa umiejętności sprzedażowych
26. Zwiększenie empatii
27. Nauka zarządzania projektami
28. Poprawa umiejętności organizacyjnych
29. Zwiększenie wiedzy z zakresu marketingu cyfrowego
30. Poprawa zdrowia fizycznego
31. Nauka medytacji i technik relaksacyjnych
32. Rozwój umiejętności pracy zespołowej
33. Zwiększenie pewności siebie
34. Nauka tworzenia stron internetowych
35. Poprawa umiejętności interpersonalnych
36. Zwiększenie umiejętności w zakresie finansów osobistych
37. Nauka podstaw psychologii
38. Zwiększenie świadomości kulturowej
39. Rozwój umiejętności mentoringowych
40. Nauka zarządzania kryzysowego
41. Poprawa umiejętności w zakresie negocjacji
42. Zwiększenie umiejętności pisania kreatywnego
43. Poprawa umiejętności prezentacyjnych
44. Nauka analizy danych
45. Zwiększenie umiejętności zarządzania zmianą
46. Poprawa umiejętności budowania relacji
47. Nauka projektowania graficznego
48. Zwiększenie wiedzy o inwestowaniu



49. Poprawa umiejętności słuchania

50. Rozwój umiejętności rozwiązywania problemów

**Moje cele i sposób ich realizacji:**

A large rectangular area defined by a dashed teal border, intended for the user to write their goals and implementation methods.