

MODUŁ 2. NARZĘDZIA COACHINGOWE



1. PODCAST: ROZWIJANIE SIŁY CHARAKTERU



Dofinansowane przez
Unię Europejską





1. PODCAST: ROZWIJANIE SIŁY CHARAKTERU

- **Redaktor:** Witajcie w kolejnym odcinku naszego podcastu poświęconego rozwojowi osobistemu! Dzisiaj skupimy się na rozwoju sił charakteru i pierwszym kroku, którym jest świadome rozpoznawanie naszych mocnych stron. Przygotujcie się na krótkie ćwiczenie, które pomoże Wam odkryć, w których obszarach macie największy potencjał.



Miniwykład

- **Redaktor:** Każdy z nas ma unikalny zestaw sił charakteru, które mogą być kluczem do naszego sukcesu zawodowego, osobistego i społecznego. Dzisiaj poznamy ćwiczenie, które pozwoli Wam lepiej zrozumieć Wasze mocne strony i jak możecie je wykorzystać w życiu codziennym.

Zapraszam Was do odkrywania swoich mocnych stron teraz.

- Znajdź spokojne miejsce, gdzie będziesz mógł/mogła skupić się na ćwiczeniu. Weź ze sobą notes i coś do pisania.



- Zastanów się nad ostatnimi wyzwaniami, zadaniami lub sytuacjami, w których czułeś/czułaś się pewnie i skutecznie radziłeś/radziłaś sobie.
- W swoim zeszycie zapisz trzy sytuacje, w których udało Ci się osiągnąć sukces lub czułeś/czułaś się szczególnie kompetentny/kompetentna. Opisz, co konkretnie robiłeś/robiłaś w tych sytuacjach i co sprawiło, że się wyróżniłeś/wyróżniłaś.
- Przeanalizuj swoje zapisy i zwróć uwagę na powtarzające się wzorce. Spróbuj zidentyfikować, jakie cechy lub umiejętności pozwoliły Ci odnieść sukces w tych konkretnych sytuacjach.
- Na koniec zapisz trzy najczęściej pojawiające się cechy lub umiejętności, które uważasz za swoje mocne strony.

Gratulacje! Teraz, kiedy już zidentyfikowaliście swoje mocne strony, macie solidny fundament do dalszego rozwoju. Pamiętajcie, żeby regularnie wracać do tego ćwiczenia, aby utrwalić swoją wiedzę na temat swoich sił charakteru.

Dziękujemy za wysłuchanie! Do zobaczenia w kolejnym odcinku.

