

Transformacja w jesiennym rytmie - karta pracy 3

CO ROBIĘ NAJLEPIEJ I CO LUBIĘ ROBIĆ?

To ćwiczenie pomoże Ci przyjrzeć się swoim kompetencjom. Zauważysz również to jaki masz do nich stosunek. Przystąp do zadania z otwartością i ciekawością. Pamiętaj, że nie ma złych i dobrych odpowiedzi. Wykonuj ćwiczenie kolumnami, czyli krok 1 – wypisz wszystkie kompetencje, następnie krok 2 do wszystkich kompetencji itd.

Krok 1. Poczuj, pomyśl i zapisz obszary Twoich kompetencji w kolumnie 1 (odrębne obszary w każdym wierszu), które zdobyłeś i rozwijałeś w swoim dotychczasowym życiu zawodowym i poza nim. Możesz być w tym ćwiczeniu bardzo kreatywna/y. Jeśli zabraknie Ci miejsca w tabeli, zrób to ćwiczenie na dodatkowej kartce. Nie ograniczaj się w żaden sposób, nawet jeśli Ci się wydaje, że kompetencje nie są ze sobą powiązane.

Np. zapisz, że potrafisz utrzymywać długotrwałe relacje z ludźmi, a w innym wierszu to, że świetnie analizujesz dane w zaciszu biura/pokoju pracy siedząc sam/a przy komputerze.

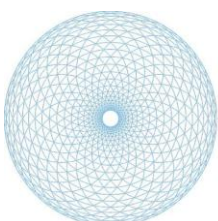
Pomocne może być skorzystanie z Twojego CV, gdzie masz opisane zadania, osiągnięcia i umiejętności. Nie zatrzymuj się jednak na swoim CV, być może potencjał kompetencyjny odnajdziesz poza życiem zawodowym: w pasjach czy w zwyczajnych życiowych zadaniach. Daj sobie tyle czasu, ile potrzebujesz.

Krok 2. Określ subiektywnie odbierany przez Ciebie poziom kompetencji w skali od 1 do 10, gdzie 1 będzie oznaczała słabe kompetencje a 10 bardzo wysokie kompetencje. Zapisz to w kolumnie 2

Krok 3. Każdy obszar Twoich kompetencji wiąże się z konkretnymi czynnościami, aktywnościami. Zapisz te z nich, które lubisz robić, sprawiają Ci przyjemność.

Krok 4. Nadaj wagi tym czynnościom, aktywnościom w skali od 1-10, gdzie 10 przypiszesz tym czynnościom, które chciałbyś/chciałabyś wykonywać jak najczęściej, a 1 tym, które chciałbyś wykonywać jak najrzadziej.

Kolumna 1	Kolumna 2	Kolumna 3	Kolumna 4
Moje kompetencje (wiedza, umiejętności, postawa)	Poziom kompetencji w skali od 1 do 10 (1 słabe-10 b. wysokie)	Czynności, aktywności, w ramach kompetencji które lubisz wykonywać (wypisz je)	Nadaj wagi tym czynnościom, aktywnościom w skali od 1-10 (1 chcę wykonywać jak najrzadziej-10 chcę wykonywać jak najczęściej)
Przykład: Analizowanie danych biznesowych	6	<ul style="list-style-type: none">• Zbieranie danych• Przygotowanie raportów• Wyciąganie wniosków• Prezentowanie danych• Podejmowanie decyzji biznesowych	2 2 8 7 9



Zapisz pierwsze wnioski z ćwiczenia:

.....
.....
.....

Jak byś się czuł gdybyś mogła/mógł robić, to co potrafisz i lubisz robić, przez większość czasu w swoim życiu zawodowym? A może już tak jest?

.....
.....
.....

Co byś chciała/chciał zrobić, aby tak się stało? Jaki mógłby być pierwszy krok w tym kierunku?

.....
.....
.....

Jeśli masz ochotę porozmawiaj z kimś zaufanym, dobrze Ci życzącym o wynikach tego ćwiczenia.

