Pracovní list – Jak na osobnostní rozvoj

Cíl, jehož chcete dosáhnout (v čem se chci zlepšit): ………………………………..

Moje silné stránky

* …………………………………….
* …………………………………….
* …………………………………….
* …………………………………….
* …………………………………….

Moje rezervy

* ……………………………………..
* ……………………………………..
* ……………………………………..
* ……………………………………..
* ……………………………………..
* Co si ze seznamu rezerv vyberu ke zlepšení jako první? Na čem začnu pracovat?
* K čemu mi bude dobré, že se v této oblasti zlepším?
* Kdy chci cítit změnu/zlepšení?
* Podle čeho poznám, že se rozvíjím?
* Které silné stránky mi mohou pomoci v mém rozvoji?

**Podpora v okolí a Překážky v okolí (kdo nebo co mi může pomoci / může mě brzdit)**

* Jak se na překážky připravím?
* Pomohou mi moje silné stránky?
* Kterou podporu z okolí pro překonání překážek mohu využít?
* Překážky nejsou limitem, abych se nesnažil. Je důležité s nimi počítat a být na ně připraven.

**Reflexe a sebereflexe**

* Co mě při technice překvapilo?
* Bylo lehké určit, podle čeho poznám změnu?
* Jaké to bylo představit si překážky a promyslet, jak je lze vyřešit dříve, než začnou působit?

 Autor: Doc. PhDr. Markéta Švamberk Šauerová, Ph.D.

Toto dílo je licencováno pod licencí Creative Commons [CC BY-NC 4.0]. Licenční podmínky navštivte na adrese [https://creativecommons.org/choose/?lang=cs].