

COMPETENȚĂ - AUTOCUNOAȘTERE (CPIP)



1) DESCRIEREA INSTRUMENTULUI

Acest instrument vă ajută în dezvoltarea personală și vă poate ajuta să vă îmbunătățiți relațiile cu ceilalți, să vă creșteți eficiența la locul de muncă și să vă atingeți obiectivele personale.

Denumirea instrumentului: Reflectați asupra comportamentului dumneavoastră la locul de muncă.

Timp: 20 de minute

Setări de mediu: Interior și exterior

2) OBIECTIVELE INSTRUMENTULUI

- ✚ Înțelegerea propriilor gânduri, emoții și comportamente.
- ✚ Gestionarea conștiinței de sine la locul de muncă.
- ✚ Dezvoltarea conștiinței de sine și practicarea echilibrului emoțional

3) CONECTAREA INSTRUMENTULUI CU ABILITATEA

Acest instrument este pe deplin conectat cu abilitatea de autocunoaștere, deoarece oferă șansa de a vă exersa emoțiile și punctele forte în interiorul și în afara locului de muncă. Acesta este dedicat autoînvățării și sprijină procesul de conștientizare a modului în care vă gestionați emoțiile într-un mod sănătos.

4) RESURSE MATERIALE

Următoarele resurse materiale sunt necesare pentru a practica cu succes acest instrument:

- ✓ Fișă de lucru pentru autocunoaștere
- ✓ Stilou

5) MODUL DE APLICARE A INSTRUMENTULUI

Pasul 1: Alegeți un loc în care vă simțiți confortabil.

Pasul 2: Luați un stilou și începeți să răspundeți la întrebările din fișa de lucru pentru autocunoaștere.

Pasul 3: În cele din urmă, reflectați asupra răspunsurilor și gândiți-vă la ceea ce ați schimba la dvs. pentru a nu mai experimenta emoții negative la locul de muncă și în afara acestuia.

Fișă de lucru pentru autocunoaștere

Care este emoția dominantă în viața mea în acest moment?

Răspundeți aici:

COMPETENȚĂ - AUTOCUNOAȘTERE (CPIP)

Ce îmi aduce bucurie și ce mă frustrează în fiecare zi?

Răspundeți aici:

Care relații mă energizează și care mă stresează la locul de muncă?

Răspundeți aici:

Cum reacționez la stres sau conflict?

Răspundeți aici:

Cum interacționez cu cei din jurul meu? Sunt atent, empatic sau mai degrabă detașat?

Răspundeți aici:

Schimbați zona!

Ce aspecte vreau să îmbunătățesc la mine?

Răspundeți aici:

Care este primul pas pe care îl pot face astăzi pentru a începe această schimbare?

Răspundeți aici:

Reflectați asupra: Cum vă simțiți acum? Continuați să faceți acest lucru de fiecare dată când aveți nevoie să vă înțelegeți propriile emoții în interiorul și în afara locului de muncă!

6) CE SĂ ÎNVĂȚAȚI

- Învățați cum să vă înțelegeți (mai bine) propriile sentimente și emoții.
- Aflați cum să vă exersați abilitățile de autocunoaștere.
- Aflați cum să schimbați ceea ce vă face să vă simțiți stresat.



Co-funded by
the European Union