

COMPETENȚĂ - AUTOCUNOAȘTERE (CPIP)



1) DESCRIEREA INSTRUMENTULUI

Acest instrument vă ajută să vă auto-reflecțați asupra modului în care vă simțiți la locul de muncă. Acesta evidențiază modul în care autocunoașterea poate îmbunătăți productivitatea, relațiile de muncă și satisfacția generală a angajaților.

Numele instrumentului: Sunt ceea ce îmi doresc la locul de muncă?

Timp: 15 minute

Setări de mediu: Interior și exterior

2) OBIECTIVELE INSTRUMENTULUI

- ✚ Înțelegerea comportamentului la locul de muncă și a factorilor care îl influențează.
- ✚ Îmbunătățirea relației cu sine însuși.
- ✚ Dezvoltarea conștiinței de sine și gestionarea deciziilor stresante.

3) CONECTAREA INSTRUMENTULUI CU ABILITATEA

Acest instrument este pe deplin legat de abilitatea de autocunoaștere, deoarece vă oferă șansa de a vă cunoaște și de a ști cum reacționați în diverse situații și vă ajută să comunicați mai eficient și să gestionați mai bine conflictele în relațiile personale și profesionale.

4) RESURSE MATERIALE

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

- ✓ Foaie de hârtie
- ✓ Stilou

5) MODUL DE APLICARE A INSTRUMENTULUI

Pasul 1: Mai întâi trebuie să răspundeți la următoarele întrebări.

Care este atitudinea mea generală la locul de muncă?

Ce mă motivează cel mai mult în munca mea?

Pasul 2: Apoi imaginați-vă că vă confrunțați cu următorul scenariu la locul de muncă și gândiți-vă cum ați reacționa.

Este duminică dimineața și tocmai ați primit un e-mail care vă reamintește că termenul limită pentru un nou proiect este în doar 5 zile. E-mailul subliniază faptul că toată lumea trebuie să fie la eficiență maximă pentru a respecta termenul limită. Ce alegeți să faceți acum? Alegeți să renunțați la duminică dvs. liberă? De ce?

6) CE SĂ ÎNVĂȚAȚI

- Învățați cum să faceți distincția între timpul liber și timpul de lucru.
- Aflați cum să vă exersați abilitățile de autocunoaștere atunci când trebuie să luați decizii stresante.
- Învățați cum să răspundeți la ceea ce vă face să vă simțiți stresat.



Co-funded by
the European Union