

PRASME — PAŠAPZINĀŠANA (CPIP)



1) RĪKA APRAKSTS

Šis rīks palīdz jums personīgajā attīstībā un var palīdzēt uzlabot jūsu attiecības ar citiem, palielināt jūsu efektivitāti darbā un sasniegt jūsu personīgos mērķus.

Rīka nosaukums: pārdomājiet savu uzvedību darbā.

Laiks: 20 minūtes

Vides iestatījumi: iekštelpās un ārā

2) RĪKA MĒRĶI

- ✚ Savu domu, emociju un uzvedības izpratne.
- ✚ Pašapziņas vadīšana darba vietā.
- ✚ Pašapziņas attīstīšana un emocionālā līdzsvara praktizēšana

3) INSTRUMENTA SAISTĪBA AR PRASMJU

Šis rīks ir pilnībā saistīts ar pašapziņas prasmi, jo tas piedāvā iespēju praktizēt savas emocijas un stiprās puses gan darba vietā, gan ārpus tās. Tā ir veltīta pašmācībai un atbalsta procesu, lai palielinātu izpratni par to, kā veselīgi pārvaldīt savas emocijas.

4) RESOURCE MATERIALS

Lai veiksmīgi izmantotu šo rīku, ir nepieciešami šādi resursu materiāli:

- Pašapziņas darba lapa
- Pildspalva

5) KĀ PIEMĒROT RĪKU

1. darbība: izvēlieties vietu, kur jūtaties ērti.

2. darbība. Paņemiet pildspalvu un sāciet atbildēt uz jautājumiem no pašapziņas darblapas.

3. solis: Visbeidzot pārdomājiet atbildes un padomājiet par to, ko jūs mainītu sevī, lai vairs nepiedzīvotu negatīvas emocijas darbā un ārpus tās.

Pašapziņas darba lapa

Kādas emocijas šobrīd ir manā dzīvē dominējošās?

Atbildi šeit:

PRASME — PAŠAPZINĀŠANA (CPIP)

Kas man sagādā prieku un kas mani satrauc katru dienu?

Atbildi šeit:

Kuras attiecības man dod enerģiju un kuras rada stresu darbā?

Atbildi šeit:

Kā es reaģēju uz stresu vai konfliktiem?

Atbildi šeit:

Kā man sazināties ar apkārtējiem? Vai es esmu uzmanīgs, empātisks vai drīzāk atdalīts?

Atbildi šeit:

Maini apgabalū!

Kādus aspektus es vēlos sevī uzlabot?

Atbildi šeit:

Kāds ir pirmais solis, ko es varu spert šodien, lai sāktu šīs izmaiņas?

Atbildi šeit:

Pārdomājiet: kā jūs tagad jūtaties? Turpiniet to darīt katru reizi, kad jums ir jāsaprot savas emocijas darba vietā un ārpus tās!

6) KO MĀCĪTIES

- - Uzziniet, kā (labāk) izprast savas jūtas un emocijas.
- - Uzziniet, kā praktizēt savas pašapziņas prasmes.
- - Uzziniet, kā mainīt to, kas liek jums justies saspringtam.



Co-funded by
the European Union