

Competenze motivazionali

■ Introduzione (1)

- Questa presentazione è stata ideata per introdurre il concetto di sviluppo personale e per permettervi di stabilire un piano di sviluppo personale.
- Fornisce un percorso per lo sviluppo e il rafforzamento dell'empowerment personale attraverso il rafforzamento della consapevolezza di sé, il sostegno alla definizione degli obiettivi e quindi il rafforzamento della fiducia in se stessi.

■ Introduzione (2)

- Leggete attentamente
- Scegliete gli elementi più importanti a vostro parere
- Scriverteli sul foglio

Auto consapevolezza - Chi sono io?

- Oggigiorno abbiamo bisogno di compiere scelte, raccogliere informazioni rilevanti e comunicare i risultati del nostro lavoro.
- Tuttavia, è essenziale iniziare con una chiara comprensione dei propri punti di forza e di debolezza, perché tale consapevolezza ci permette di sviluppare i nostri punti di forza e superare i nostri limiti.

Il concetto di consapevolezza di sé ■ è relativo a:

- Capire come ti senti e perché ti comporti in un certo modo. Non è possibile adattarsi a nuove condizioni, nuovi ambienti e sfide diverse - responsabilizzarsi - se non si comprende il concetto di consapevolezza di sé.
- Inoltre, la consapevolezza di sé agisce come punto di partenza per la definizione degli obiettivi, dal momento che si tratta di essere consapevoli delle competenze che dovete ancora perfezionare..

Una sfida: Descrivete voi stessi!

- Descrivete voi stessi o qualcun altro, concentrandovi sui punti di forza e sulle debolezze.
- Si tratta di un processo significativo e di successo?
- Riflettendo sui vostri pensieri si può giungere alla loro interpretazione. Quando riuscite a modificare il modo di interpretare i vostri pensieri, potete modificare le vostre opinioni e aprirvi a nuove opportunità per la vostra vita e la vostra carriera.

Definizione degli obiettivi

■ S.M.A.R.T. (1)

SMART è un comodo acronimo per l'insieme di criteri che un obiettivo deve avere per essere realizzato.

- SPECIFICO: Per raggiungere un obiettivo, devi essere preciso sulla tua visione. Formare un elenco dei benefici attesi da promuovere e portare avanti.

Definizione degli obiettivi

■ S.M.A.R.T. (2)

- MISURABILE: è fondamentale "misurare" i progressi compiuti durante l'intero processo, quindi il processo di valutazione deve essere imparziale.
- ACCESSIBILE: Come accennato in precedenza, un obiettivo stimolante ma realistico lascia spazio ai risultati.

Definizione degli obiettivi

■ S.M.A.R.T. (3)

- RILEVANTE: Identificare le aspettative e i valori che rafforzano le tue scelte di carriera, ciò che modella i tuoi obiettivi e in ultima analisi, ti porta gioia.
- TEMPO: Il tempo è denaro e senza scadenze specifiche per i tuoi obiettivi, non hai scopo e motivazione.



GRAZIE!

Domande?
