

Competențe de motivație

■ Introducere (1)

- Această prezentare este concepută pentru a introduce conceptul de dezvoltare personală și pentru a vă permite să stabiliți un plan de dezvoltare personală.
- Acesta oferă o cale către dezvoltarea și consolidarea împuternicirii personale prin întărirea conștiinței de sine, sprijinirea stabilirii obiectivelor și, astfel, consolidarea încrederii în sine.

■ Introducere (2)

- Citiți-le cu atenție
- Alegeți cele mai importante elemente în
opinia dvs.
- Scrie-le pe foaia de hârtie

Auto-conștientizarea - Cine sunt eu?

- În zilele noastre trebuie să facem alegeri, să adunăm informații relevante și să comunicăm rezultatele muncii noastre.
- Cu toate acestea, este esențial să începeți prin a stabili o înțelegere clară a punctelor forte și a punctelor slabe, deoarece o astfel de înțelegere ne permite să construim pe punctele noastre forte și să ne împingem limitele.

Noțiunea de conștiință de sine este legată :

- Înțelegerea unei înțelegeri despre cum vă simțiți și de ce vă comportați într-un anumit mod. Nu este posibil să vă adaptați la noile condiții, medii noi și diverse provocări - vă împuterniciți, fără a realiza conceptul de conștiință de sine.
- În plus, conștiința de sine acționează ca pasul inițial de stabilire a obiectivelor, deoarece este vorba despre a fi conștient de abilitățile pe care trebuie să le depășiți.

O provocare: Descrie-te

- Gândiți-vă la a vă descrie pe cineva care se concentrează asupra punctelor forte și a punctelor slabe.
- A fost un proces semnificativ și de succes?
- Reflectarea pe gândurile tale conduce la interpretarea lor. Când reușiți să modificați interpretarea gândurilor, vă puteți modifica pozițiile și puteți deschide noi posibilități pentru viața și cariera dvs.

■ Setarea S.M.A.R.T. Obiective(1)

SMART este un acronim convenabil pentru setul de criterii pe care un obiectiv trebuie să îl aibă pentru a fi realizat de către obiectivul care atinge.

SPECIFICE: Pentru a vă atinge un scop, trebuie să fiți mai exact cu privire la viziunea voastră. Formați o listă a beneficiilor așteptate care urmează să fie stimulate și avansate.

■ Setarea S.M.A.R.T. Obiective(2)

- MĂSURABILITATE: Este vital să "măsurați" progresul pe parcursul întregului proces, prin urmare procesul dvs. de evaluare trebuie să fie imparțial.
- ACHIEVABILITATE: După cum am menționat mai sus, un obiectiv care este stimulator, dar realist, lasă loc pentru realizare.

■ Setarea S.M.A.R.T. Obiective(3)

- RELEVANT: Identificarea așteptărilor și a valorilor care sprijină alegerile și scopurile carierei este ceea ce vă modelează obiectivele și, în cele din urmă, vă aduce bucurie.
- TIMP: Timpul este bani și fără termene precise pentru obiectivele dvs., lipsiți de scop și motivație.



MULTUMIRI!

Alte întrebări?



Erasmus+