

Jak pracować nad rozwojem kompetencji emocjonalno – społecznych?

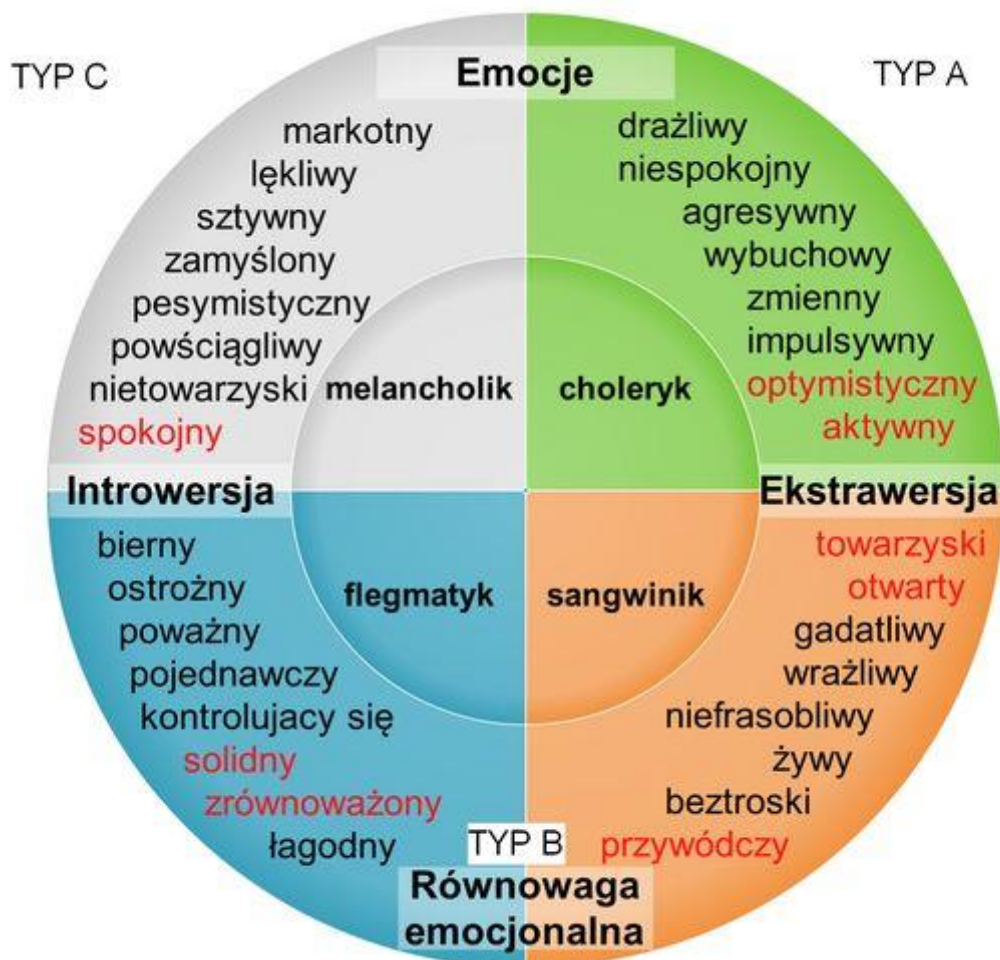
Kim jestem i jaki jestem?

Kilka filmików, które przybliżą Wam temat emocji i pozwolą w przybliżeniu opisać siebie:

<https://www.youtube.com/watch?v=PYqnlzVRfIQ>

<https://www.youtube.com/watch?v=bZSwWaDJD-A>

Spróbuj określić, jakim typem osobowości jesteś, jakie emocje dominują u Ciebie?



<https://www.katarzynapluska.pl/cztery-typy-osobowosci-wg-hipokratesa-ktorym-jestes-test/>

Moje mocne i słabe strony:

<https://www.youtube.com/watch?v=wKdGMlivbm8&list=PLX82UiADio-ROnAo4UHKSSKPmdiGXmqCW&index=5&t=0s>

Jaki jestem? Oto jest pytanie?

https://www.youtube.com/watch?v=4gp_EQ7F_bo

Zabawny Quiz dla chętnych:

<https://www.youtube.com/watch?v=pb6yXmJlCYc>

Zastanów się...

<https://mindcoaching.pl/odkryj-swoja-autentycznosc/>

ODKRYJ SWOJĄ AUTENTYCZNOŚĆ

AUTOANALIZA - PYTANIA POMOCNICZE

mindcoaching.pl

PRAGNIENIA I MARZENIA

Czego oczekujesz? Czego nie akceptujesz?
Co budzi Twoje pragnienie?
Czy masz plan działania na 5 lat do przodu?
Jak często masz chwilę, by puścić wodzę fantazji?
Czy obawiasz się, że nie dostaniesz tego, na co zasługujesz?
Czy potrafisz poprosić o to, czego pragniesz?
Za czym tęsknisz?



SAMOOCENA I PEWNOŚĆ SIEBIE

Jaką rolę odgrywasz w swoim życiu?
Czy spełniasz własne oczekiwania?
Czy się akceptujesz takiego, jakim jesteś w danym momencie?
Czy przejmujesz się opinią innych na swój temat?
Lubisz się wyróżniać?
Czy masz odwagę, by podjąć tematy, o których się milczy?
Czy wyrażasz swoją opinię bez skrepowania?
Patrząc na innych, oceniasz ich jako lepszych i ciekawszych od siebie?
Czy czasem chciałbyś podjąć działania, ale brak Ci pewności siebie?
Pozwalasz innym na podejmowanie ważnych decyzji za Ciebie?
Czy opowiadając o sobie i swoich sukcesach zdarza Ci się zaniżać ich wartość?
Często czujesz zawstydzenie?



RELACJE

Jaką rolę odgrywasz w życiu innych ludzi? Czy to jest dla Ciebie korzystne?
Czy spełniasz oczekiwania innych?
Jak wchodzisz w relacje? Czy miewasz problemy w nawiązaniu bliższych relacji z innymi?
Często bywasz podejrzliwy w stosunku do motywów działania ludzi wokół Ciebie?
Denerwuje Cię, gdy inni udzielają Ci rad?
Otwarcie wyrażasz swoje uczucia w stosunku do innych?
Lubisz brać udział w dyskusjach?
Czy Twoje prośby brzmią czasem jak polecenia?
Czy w Twoich relacjach towarzyskich często pojawia się wycofanie z Twojej strony?
Czy zdarza Ci się bezinteresownie pomagać innym?
Czy jesteś wyczulony na nastroje i odczucia innych?
Czy ludzie, którymi się otaczasz, są dla Ciebie ważni i wartościowi?
Potrafisz ranić bliskich dla sławy i spełnionej ambicji?
Lubisz wpływać na decyzje innych ludzi?



mindcoaching.pl