

Poznaję siebie - Jaki jestem? Samopoznanie i samoocena.

Znajomość swoich słabych i mocnych stron pozwala lepiej planować własną karierę i rozwój. Wiedząc w jakich obszarach musisz się doszkolić, jakie umiejętności dopracować, możesz dużo lepiej zaprezentować się w szkole, czy u przyszłego pracodawcy.

Szczera i obiektywna ocena swoich atutów i wad to trudna sztuka. Jednak jest to umiejętność niezbędna w Twojej dalszej karierze. Każdy z nas powinien wiedzieć, co dobrego ma do zaoferowania i jakie są jego wady, a także znać sposoby na zaprezentowanie się w jak najlepszym świetle.

Zastanów się, w czym jesteś najlepszy?

- Czy posiadasz umiejętności, odbyłeś lub zamierzasz odbyć kursy i szkolenia, które będą przydatne w zawodzie, który chciałbyś kiedyś wykonywać?
- Czy znajdujesz w sobie jakieś wyjątkowe cechy, które odróżniają Cię od innych?
- Co dobrego powiedzieliby o Tobie Twoja rodzina, znajomi? Dlaczego lubią z Tobą przebywać?
- Jakie cechy Twojej osobowości przydają Ci się w czasie nauki?
- Co jest Twoją największą zaletą?
- Z jakich osiągnięć jesteś najbardziej dumny?

Dowiedz się, nad czym powinieneś jeszcze popracować

- Zrób listę zadań, których wolisz unikać w swojej pracy.
- Jakich kompetencji brakuje Ci?
- Czy zauważasz w sobie cechy, które hamują Twój edukacyjny, zawodowy rozwój?
- Pomyśl o tym, co mógłbyś sobie zarzucić co dotyczy Twojej nauki?
- Zastanów się, czy masz cechy, które przeszkadzają Twojej rodzinie, znajomym?.

Jak poznać moje słabe i mocne strony?

Możliwości jest masa i najlepiej wybrać taką, która jest w zgodzie z własną naturą:

- **Słuchaj tego, co mówią inni.** Jeśli niezależne osoby zauważają u Ciebie jakieś cechy czy predyspozycje, oznacza to że powinieneś się im przyjrzeć. Niestety tak samo jest z wadami.

- **Porozmawiaj z doradcą zawodowym, psychologiem, trenerem rozwoju.** Przewagą tego rozwiązania jest fakt, że po kilku minutach będzie potrafił nazwać to, do czego może sam nigdy nie dojdiesz.
- **Dużo czytaj i notuj.** Analiza zapisków pozwala zauważać tendencje. Tak samo jak to, co robisz z pozyskiwaną wiedzą. Ta metoda wymaga rozwiniętej już samoświadomości i rzetelności.
- **Pytaj.** Kiedy borykasz się z problemem zasięgnij języka u kilku osób. **Analizuj różnice i podobieństwa w postawach.** Nazywaj wnioski. Czasem znajdziesz osobę bliską twojej naturze, to także może pomóc zrozumieć siebie.
- **Testy osobowości, psychologiczne.** Odpowiadając na serię modelowych pytań wykazujesz pewne tendencje, na podstawie których algorytm wylicza w jakim procencie kwalifikujesz się do danej kategorii.

Przykładowe narzędzia , z których możesz skorzystać poznając siebie – swoje mocne strony.

Narzędzie 1: Zeskanuj swoją przeszłość i teraźniejszość

Powrót do przeszłości to ćwiczenie, które pozwoli Ci spojrzeć na siebie w dzieciństwie i w okresie nastoletnim, by zobaczyć które cechy i zainteresowania są u Ciebie najbardziej widoczne. Odpowiedz na pytania z tabelki, jeśli nie pamiętasz wszystkiego zapytaj rodziców, rodzeństwa czy przyjaciół z młodości. Do zrobienia ćwiczenia możesz skorzystać z tej tabelki (nie bierz pod uwagę ostatniej kolumny).

	pytanie	w wieku 3-5 lat	w wieku 10-16 lat	obecnie
1	Co było/jest Twoim ulubionym zajęciem?			
2	Czego bardzo nie lubiłeś/lubisz robić?			
3	Czy się interesowałeś/interesujesz?			
4	Z jakiego przedmiotu/dyscypliny byłeś/jesteś dobry?			
5	Kim chciałeś/chiałbyś zostać?			
6	Kto i dlaczego był/jest Twoim autorytetem?			

Po zrobieniu ćwiczenia zastanów się czy pomiędzy kolumnami są duże rozbieżności i z czego mogą one wynikać. Co kierowało Tobą kiedy zmieniałeś plany lub marzenia? Świadoma decyzja, lęk, a może coś jeszcze innego? Z wszystkich odpowiedzi znajdź te, które bezpośrednio wskazują Twoje atuty.

Ćwiczenie pochodzi z książki "Zarządzanie sobą" autor - Beata Kozyra

Narzędzie 2:

Do zidentyfikowania swoich mocnych, ale i słabych stron możesz skorzystać ze znanego w zarządzaniu biznesem **narzędzia SWOT**.

Podziel kartkę na 4 części i odpowiedz na poniższe pytania w odpowiedniej kolejności.

Krok 1 Moje mocne strony

Zastanów się jakie masz mocne strony, w czym jesteś dobra? Z czego jesteś znana? Za co cenią Cię ludzie w Twoim otoczeniu (koledzy, nauczyciele, rodzina, przyjaciele)? Co od zawsze czujesz, że jest "Twoją broszką"? Wypisz wszystkie rzeczy, które przychodzą Ci do głowy.

Krok 2 Moje słabe strony

Co jest Twoją słabą stroną? W czym czujesz się niepewnie? Co najbardziej utrudnia Ci pracę? Czego naprawdę nie lubisz robić? Co według ludzi Ci bliskich jest Twoją słabą stroną? Wypisz wszystko co przychodzi Ci do głowy.

Krok 3 Możliwości

Jakie możliwości się przede mną otwierają? Co mogę zrobić w nowym roku, by wykorzystać moje mocne strony? Jak moje mocne strony przekładają się na konkretne korzyści dla mnie? Co zatem zrobię by przekuć te pomysły w działanie?

Krok 4 Zagrożenia

W jaki sposób moje słabości zagrażają mi w nauce, w pracy i w domu? Czego powinnam unikać w swoim życiu? Jakie mam obawy w związku z zagrożeniami? Czy mogę zaplanować działanie na wypadek wystąpienia zagrożeń?

Narzędzie 3: testy psychologiczne, osobowościowe, zawodowe

Opracowano na podstawie:

https://www.workservice.pl/poradniki/jak-mozesz-poznac-swoje-mocne-i-slabe-strony/?from_main=1

<http://www.milenajastrzebska.pl/blog/jak-znalezc-swoje-mocne-strony>

<https://www.youtube.com/watch?v=wKdGMlivbm8>

https://www.youtube.com/watch?v=4gp_EQ7F_bo&list=PLHLGEQSnAF6N_N65rwVselu8E1zeuFLx&index=5

<https://www.youtube.com/watch?v=89ILs9-AqWU>

https://www.youtube.com/watch?v=I26RD_VRm00