

Na pewność siebie wpływa wiele elementów, zastanów się nad tym jak poszczególne z nich wpływają na Twój poziom pewności siebie.

WYCHOWANIE

Jakie komunikaty otrzymywałam w dzieciństwie?

PRZEKONANIA

Jakie przekonania na swój temat wyniosłam?

OTOCZENIE

Kto z mojego otoczenia mnie wspiera? (rodzina, przyjaciele, znajomi, współpracownicy)

MEDIA

Jakie programy i filmy oglądasz? Jakie magazyny czytasz? Jakie treści oglądasz w Internecie?

ZNAJOMOŚĆ MOCNYCH STRON

Wymień pięć swoich mocnych stron. Czy wykorzystujesz je w pracy?

1.

2.

3.

4.

5.

WIEDZA I UMIEJĘTNOŚCI

W czym jesteś ekspertką? Na czym się znasz? Jaką konkretną wiedzę posiadasz?

Jakie umiejętności posiadasz? Co potrafisz robić dobrze?

DOŚWIADCZENIE

Jakie masz doświadczenie zawodowe? W jakim obszarze? Z czego jesteś dumna?

Jakie masz doświadczenie życiowe? Jakie lekcje z niego wyniosłaś? Z czego jesteś dumna?

WARTOŚCI

Z poniższej listy wybierz najpierw 15 czy 20 wartości, które są dla Ciebie ważne. Następnie spośród nich wybierz 10 absolutnie dla Ciebie najważniejszych i uszereguj je od 1 do 10. Mając taką bazę, dużo łatwiej będzie Ci podejmować różne decyzje i będziesz to robiła z większą pewnością siebie.

- | | | | | |
|--|--|---|--------------------------------------|---|
| ☐ Rozwój osobisty | ☐ Perfekcjonizm | ☐ Marzenia | ☐ Harmonia | ☐ Radość |
| ☐ Niezależność | ☐ Wyzwania | ☐ Komfort | ☐ Sukces | ☐ Sprawiedliwość |
| ☐ Miłość | ☐ Motywacja | ☐ Zdrowie | ☐ Ryzyko | ☐ Wsparcie |
| ☐ Wykształcenie | ☐ Niezależność | ☐ Bezpieczeństwo | ☐ Spokój | ☐ Szczęście |
| ☐ Elastyczność | ☐ finansowa | ☐ Dobra zabawa | ☐ Energia | ☐ Lojalność |
| ☐ Akceptacja | ☐ Pasja | ☐ Piękno | ☐ Władza | ☐ Wrażliwość |
| ☐ Kreatywność | ☐ Dostatek | ☐ Komfort | ☐ Szczerłość | ☐ Bogactwo |
| ☐ Wolność | ☐ Wyobraźnia | ☐ Humor | ☐ Satysfakcja | ☐ Duma |
| ☐ Zaufanie | ☐ Mądrość | ☐ Intymność | ☐ Przyjaźń | ☐ Równowaga |
| ☐ Intuicja | ☐ Wiara | ☐ Przygoda | ☐ Wdzięczność | |

Twoje najważniejsze wartości:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

Odpowiedz sobie na pytania.

- Czy na co dzień żyjesz zgodnie ze swoimi wartościami?
- Której wartości brakuje Ci w codziennym życiu, w pracy najbardziej?