

JAKIE MAM UMIEJĘTNOŚCI?

interaktywne ćwiczenie



INSTRUKCJA

Na podstawie sytuacji, w których byliśmy szczególnie zadowoleni z własnych dokonań możemy określić nasze umiejętności. Twoim zadaniem jest zastanowienie się:

Kiedy byłeś szczególnie zadowolony z siebie?
W jakich sytuacjach sam do siebie powiedziałeś
– dobra robota!



ANALIZA UMIEJĘTNOŚCI – ANALIZA 1

Wróć teraz do wypełnionej tabeli i przeanalizuj – z jakich umiejętności korzystałeś w tych sytuacjach? Bez jakich Twoich umiejętności / mocnych stron ta sytuacja nie zakończyłaby się sukcesem? Z jakich umiejętności musiałeś skorzystać, aby osiągnąć cel? Postaraj się być bardzo precyzyjny w nazywaniu tych umiejętności. Dla przykładu nie wpisuj – „dobrze piszę”, lecz określ dokładnie: dobrze piszę maile / dobrze piszę opowieści /dobrze piszę wiersze itd. Wpisz te umiejętności do tabeli w kolumnie ANALIZA 1. Przy jednej sytuacji możesz wpisać więcej umiejętności, niektóre z nich będą się powtarzać przy różnych sytuacjach. Kiedy już to zrobisz przejdź do analizy 2.

JAK JA WIDZĘ SIEBIE, JAK INNI WIDZĄ MNIE (PRACA W PARACH) – ANALIZA 2

Czasem to, jak my widzimy siebie, odbiega od tego, jak inni widzą nas. Nie oznacza to wcale, że jedna z tych wersji jest bardziej prawdziwa. Po prostu ludzie mają różne perspektywy, więc mogą też dostrzegać różne aspekty danych sytuacji. Znajdź teraz osobę do pracy w parze. (możecie pracować wykorzystując przeróżne komunikatory do pracy zdalnej tj. skype, teams, zoom, discord itp.) Opowiedz jej przebieg sytuacji, które wypisałeś w tabeli – mów tylko o ich przebiegu, a nie o umiejętnościach, które w tych sytuacjach odnalazłeś. Jak skończysz opowiadać, zapytaj, jakie umiejętności widzi twój kolega/koleżanka w tych sytuacjach. Zapisz wszystkie odpowiedzi w kolumnie Analiza 2, niezależnie od tego, czy się z nimi zgadzasz, czy nie. Następnie wysłuchaj opowieści swojego kolegi / koleżanki i spróbuj określić, jakie umiejętności widzisz w przedstawionych sytuacjach.

PODSUMOWANIE

Na podstawie wybranych umiejętności spróbuj napisać krótkie podsumowanie o sobie w 3 zdaniach. np.

Jestem dobry z matematyki i z angielskiego. Jestem też wysportowana i chętnie podejmuje nowe wyzwania. Najlepiej czuję się na dworze, a kontakt ze zwierzętami sprawia mi dużo radości.



CZY TO MNIE RZECZYWIŚCIE WYRÓŻNIA? ANALIZA 3

Wiele osób uważa siebie za przeciętnych, niczym się nie wyróżniających. Swoje umiejętności uważają za coś „oczywistego”, coś, co wszyscy potrafią. Czy czujesz się czasem podobnie? W takim razie sprawdź, na ile jest to prawda. Wróć teraz do poprzedniej tabeli i przy każdej swojej umiejętności, w kolumnie ANALIZA 3, wypisz minimum jedno imię osoby, która tej umiejętności nie posiada lub nie umie tego w takim stopniu, jak Ty. Przy każdej umiejętności możesz wpisać kogoś innego.