

Joanna Małgorzata Łukasik  
Chrystian Firlej

# **Rozwój osobisty**

Efektywne zarządzanie sobą

# **Arkusze**

## Arkusz: „Ja”

Najbardziej cenię siebie za:

W moim wyglądzie lubię:

Najlepiej potrafię:

Moje mocne strony to:

Talent(y), z którego (z których) jestem dumny to:

W wolnych chwilach lubię:

Sprawia mi przyjemność:

Mam dobre samopoczucie, kiedy:

Jestem szczęśliwy, gdy:

Dumny byłem/jestem z:

Najmilsze doświadczenie, zdarzenie, które mnie spotkało w życiu, to:

Czuję satysfakcję z:
Lubię siebie za:
Problem, który pragnę rozwiązać:
Sentencja, motto, towarzysząca(e) mi w życiu brzmi:
Określ siebie jednym zdaniem:

## Arkusz: „Przymiotniki”

Przymiotniki	Aktywności/działania/rzeczy
1	1
2	2
3	3
4	4
5	5

Motywy: czynniki/wartości/zasady

1
2
3
4
5

Chcę wzmocnić: .....

Kroki:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

## Arkusz: „Co do siebie czuję?”

	Myślę, że	Czuję do siebie
Wygląd zewnętrzny		
Wiedza		
Umiejętności		
Talenty		
Osiągnięcia		
Relacje z bliskimi		
Relacje z innymi, znajomymi		
Otwarcie na wiedzę		
Chęć rozwoju siebie		
Problemy życiowe		
Problemy zawodowe		
Marzenia		

## Arkusz: „W tym jestem dobry”

Wiedza	
Relacje	
Zdrowie	
Aktywności domowe	
Zdolności	
Pasje/zainteresowania	
Wartości	
Aktywności fizyczne	
Inne (wskaz)	

Arkusz: „Osobiste zasoby”

Rodzaje zasobów	Moje zasoby
Nie zmniejszające się, stałe	
Zwiększające się	
Nieodnawialne, wyczerpujące się przez używanie	
Nieodnawialne, wyczerpujące się przez nieużywanie	
Nieodnawialne, wyczerpujące się przez upływ czasu	
Zmniejszające się, odnawialne	

Arkusz: „Moje działania”

<b>Działania nastawione na:</b>	<b>Czynniki decydujące o efektywności działań</b>
Siebie	
Innych	
Pracę zawodową	
Rodzinę	
Inne (wskaż jakie)	

<b>Napisz, które z powyższych działań pragniesz wzmocnić.</b>	<b>Napisz, w jakim czasie i w jaki sposób.</b>



## Arkusz: „Samopoczucie”

<b>Co decyduje o tym, że czuję się:</b>
<b>Bardzo dobrze</b>
<b>Dobrze</b>
<b>Niekomfortowo/niepewnie</b>
<b>Źle</b>

## Arkusz: „Usensawnianie”

Mojemu życiu sens nadaje:	
Aspekty życia:	
Znaczenie	<p>W życiu codziennym:</p> <p>W budowaniu relacji:</p> <p>W myśleniu o sobie:</p> <p>W wyznaczaniu życiowych aktywności:</p>
Sposoby wykorzystania do pracy nad sobą i osiągnięcia sukcesów tego, co nadaje życiu sens:	

Arkusz: Analiza „SWOT”

Czynniki	Pozytywne	Negatywne
Wewnętrzne	S	W
Zewnętrzne	O	T

## Arkusz: „Rozwój”

<b>To hamuje/blokuje mój rozwój</b>	<b>To sprzyja mojemu rozwojowi</b>

Arkusz: „Przeciwdziałanie”

Czynniki hamujące	Sposoby przeciwdziałania

## Arkusz: „Poradnik”

<b>CZEGO NAJWAŻNIEJSZEGO NAUCZYŁAŚ/EŚ SIĘ W SWOJEJ KARIERZE?</b>	
	Kierowania – nowoczesnego zarządzania zasobami ludzkimi
	Rozsądnego działania
	Odpowiedzialności
	Uczenia się przez całe życie
	Przygotowywania zadań
	Negocjacji
	Efektywniejszej pracy
	Że wiedza i współpraca są kluczem do sukcesu
	Nieufności
	Podejmowania decyzji
	Kompromisu
	Asertywności
	Pozytywnego nastawienia
	Autoreklamy
	Dążenia do celu
<b>JAKICH BŁĘDÓW NIE CHCIAŁABYŚ/CHCIAŁBYŚ POPEŁNIĆ?</b>	
	Niekompetencji
	Braku profesjonalizmu
	Nieodpowiedzialności
	Pochopności w podejmowaniu decyzji, kierowania się emocjami
	Generowania konfliktów
	Krytyki w obecności osób trzecich
	Uwikłania w układy, zależności
	Utraty zaufania
	Błędnego oceniania innych
	Łatwowierności w stosunku do otoczenia
	Konfliktów z otoczeniem
	Podejmowania działań bez przekonania o ich racjonalności

<b>JAKIE PRZEKONANIA, POSTAWY, ZACHOWANIA SPRAWDZIŁY SIĘ?</b>	
	Przyjacielskie nastawienie do szefów
	Powściągliwość
	Pełne zaangażowanie
	Rozwój kompetencji
	Prawdomówność
	Solidność, sumienność, rzetelność, uczciwość
	Kompromis
	Konsekwencja w działaniu
	Szacunek dla innych
	Współpraca w zespole
	Pewność siebie
	Racjonalne i szybkie decyzje
	Autentyczność
	Obrona swoich przekonań, decyzji
<b>JAKIE POSTAWY I ZACHOWANIA MNIE ZAWIODŁY?</b>	
	Zbyt duża szczerość i otwartość
	Wiara w uczciwość i dobroć ludzi
	Poleganie we wszystkich sprawach na innych
	Bierność, brak inicjatywy
	Bezinteresowność
	Zaangażowanie i poświęcenie w pracy
	Wprowadzanie własnych rozwiązań
<b>CO ZROZUMIAŁAM/EM ZBYT PÓŹNO?</b>	
	Nie wiem
	Kariera, praca to nie wszystko
	Trzeba całkowicie poświęcić się pracy
	Możesz liczyć tylko na siebie
	Na sukces nigdy nie jest za późno
	Praca bardzo wpływa na życie osobiste
	Ludzie w pracy nie są sobą

## Arkusz: „Źródła porażki”

Czy zadania były adekwatnie dobrane do realizacji celów szczegółowych (które tak/które nie)?	
W jakim stopniu kolejne cele szczegółowe zostały osiągnięte ?	
Co sprzyjało ich realizacji? Co utrudniało ich realizację?	
W jakim stopniu cel ogólny został osiągnięty?	
Jakie korekty należy wprowadzić do projektu?	
Jakie jest Twoje samopoczucie po zrealizowaniu celu (poziom zadowolenia i z czego)?	
Czego dowiedziałas/ęś się, co odkryłaś/ęś, co ważnego dla Ciebie zyskałaś/ęś?	
Jakie zmiany należy wprowadzić przy realizacji kolejnego zadania, planu rozwoju?	



Arkusz: „Wzbudzanie motywacji”

<b>WIEDZA I UMIEJĘTNOŚCI</b>	
<b>DOŚWIADCZENIE ZAWODOWE</b>	
<b>CECHY CHARAKTERU</b>	
<b>UZDOLNIENIA I MOŻLIWOŚCI WYKORZYSTANIA W PRACY</b>	
<b>PASJE, ZAINTERESOWANIA I MOŻLIWOŚCI WYKORZYSTANIA W PRACY</b>	

## Arkusz: „Moje marzenie”

Zapisz swoje marzenie	
Określ datę rozpoczęcia i zakończenia działań podejmowanych w celu zrealizowania marzenia.	
Wymień poszczególne etapy, cele, kroki, działania niezbędne do zrealizowania marzenia.	
Określ dla poszczególnych etapów, celów, kroków, działań trudności, które mogą się pojawić oraz wskaż sposoby ich pokonania (szukanie alternatywy).	
Wymień osoby, które mogą Cię wspierać w realizacji marzenia.	
Jak się czujesz, kiedy wyobrazisz sobie, że zrealizowałeś/eś marzenie?	

Arkusz: „Projekt rozwoju”

Co chciałabyś/chciałbyś wiedzieć, zrozumieć, poznać? Czego chciałabyś/chciałbyś się nauczyć?	Od kogo/skąd możesz się tego dowiedzieć/nauczyć?
Określ/wypisz wszystkie czynniki (wiedza, umiejętności, doświadczeni, cechy charakteru, inne osoby itp.), które pomogą Ci w realizacji zadań/celów na rzecz rozwoju.	

## Arkusz: „Satysfakcja”

<b>Czynności, działania</b>	
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	
9.	
10.	
11.	
12.	
13.	
14.	
15.	

## Arkusz „Sukces”

Zdefiniuj sukces		Twoje cechy sprzyjające osiągnięciu sukcesu
Czynniki sprzyjające osiągnięciu sukcesu	1. 2.	
Czynniki utrudniające dążenie do sukcesu	1. 2.	
Sposoby pokonywania czynników utrudniających realizację działań w drodze do sukcesu	1. 2.	
Sentencja		

## Arkusz: „Definiowanie sukcesu”

Kryteria sukcesu	Twoje oceny
Mieć szanowane potomstwo.	
Cieszyć się aktywnym i satysfakcjonującym życiem seksualnym.	
Mieć wpływ na innych.	
Wzbudzać w innych miłość.	
Posiadać władzę nad rzeczami (np. zbudować dom, programować, tworzyć dzieła).	
Posiadać umiejętności artystyczne.	
Uczestniczyć w aktywnych i satysfakcjonujących zajęciach sportowych.	
Miewać okazje do ryzyka i przygody.	
Wykazywać się sprawnością intelektualną.	
Cieszyć się dobrym zdrowiem.	
Posiadać rzeczy sprawiające przyjemność (np. komfortowe mieszkanie, samochód).	
Mieć uznanie u płci przeciwnej.	
Rozwijać się intelektualnie.	
Być atrakcyjnym fizycznie.	
Zdobyć prestiż.	
Nawiązać i podtrzymywać przyjaźnie.	
Elastyczność.	
Być zdolnym do obdarzania miłością.	
Angażować się w działania społeczne.	
Cieszyć się serdecznym i podtrzymującym na duchu życiem rodzinnym.	

## Arkusz „Co zmienię?”

Obszar Perspektywy	Zdrowie i uroda	Finanse i zasoby materialne	Relacje z bliskimi	Pasje i czas dla siebie
Kierunki zmiany i rozwoju				
Czas, który pragniesz na ten obszar poświęcić w ciągu tygodnia				
Znaczenie dla Ciebie „tu i teraz”				
Znaczenie dla Ciebie na przyszłość				

Arkusz: „Plan działania”

Cel/zadanie			
Etapy realizacji / Szczegółowe zadania do wykonania	Trudności i sposoby ich realizacji	Czas realizacji	Środki do realizacji



## Arkusz: „Projekt sukcesu”

Co chciałabyś/chciałbyś wiedzieć, zrozumieć, poznać? Czego chciałabyś/chciałbyś się nauczyć?	Od kogo/skąd możesz się tego dowiedzieć/nauczyć?

Określ/wypisz wszystko, co pomoże Ci w realizacji sukcesu.

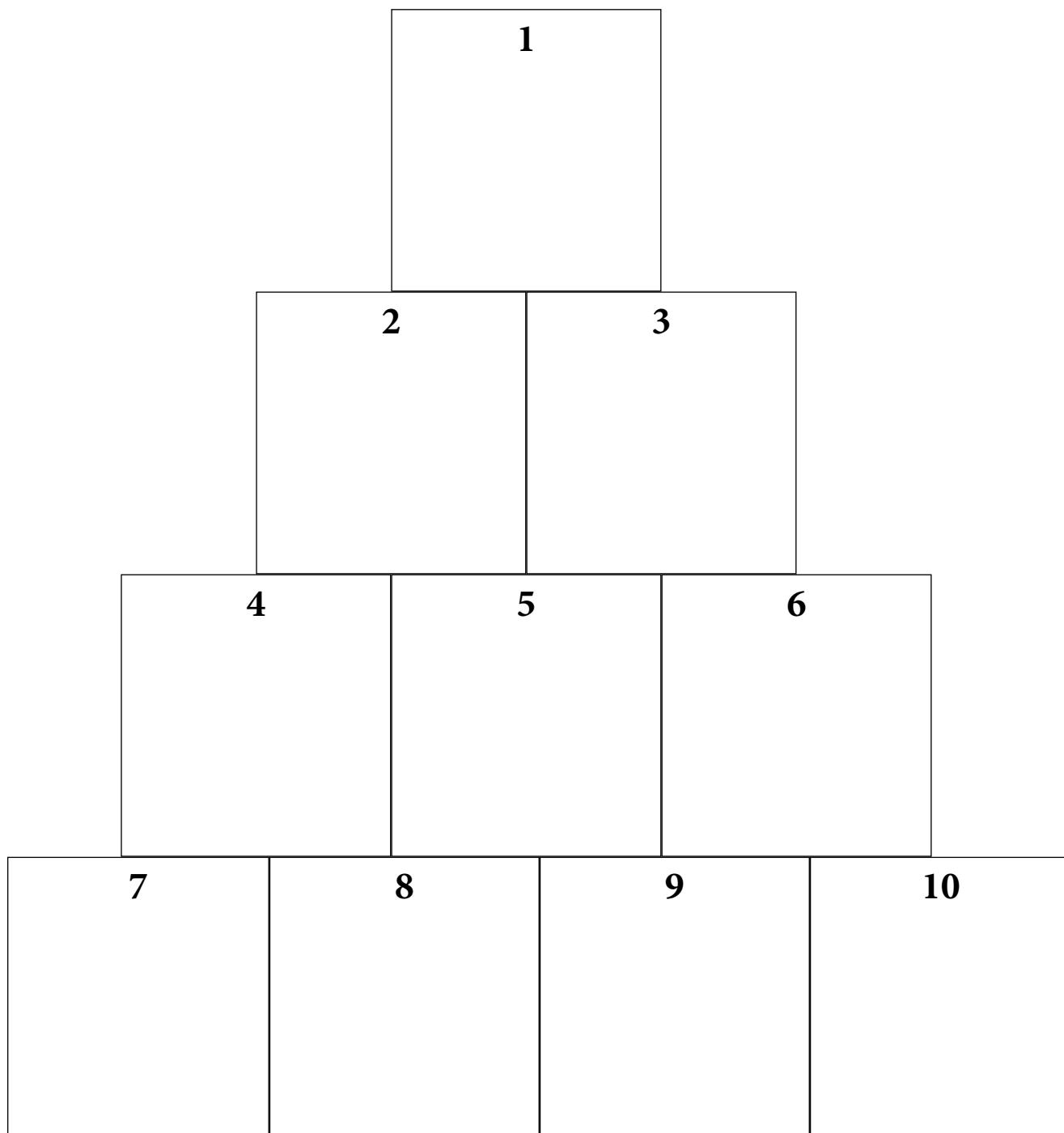
## Arkusz: „W stronę sukcesu”

Co mam w sobie najbardziej wartościowego?	
Czego oczekuję od siebie?	
Jak zamierzam to zrealizować/osiągnąć?	
Co jest dla mnie najtrudniejsze?	
Czego obawiam się i jaki ma to wpływ na moje życie i działanie?	
Co mam w sobie takiego, co mogę zaoferować innym?	
Co mogę wykorzystać, na czym bazować w kontakcie z innymi?	
Jakie znaczenie mają dla mnie relacje z innymi? Co mi dają? Jakie płyną z tego wartości?	
Jak oddziałuję na innych i inni na mnie? Jakie ma to znaczenie dla mnie, dla mojego życia i rozwoju?	

Arkusz: „Matryca Einsenhowera”

<p><b>WAŻNE I PILNE</b></p>	<p><b>WAŻNE I NIEPILNE</b></p>
<p><b>NIEWAŻNE I PILNE</b></p>	<p><b>NIEWAŻNE I NIEPILNE</b></p>

## Arkusz: „Piramida wartości”



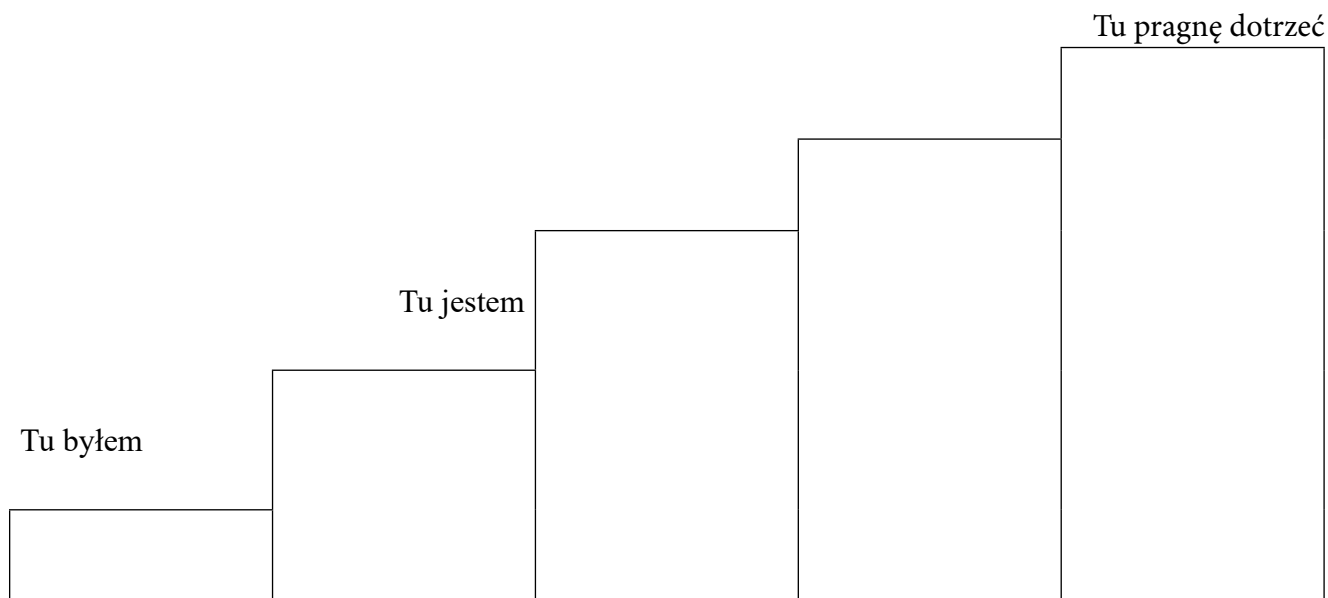
## Arkusz: „Połączenia”

Sukcesy	Umiejętności	Cechy osobowe	Zasady wynikające z wyznawanych wartości
1. 2. 3.			
Do życiowego sukcesu wykorzystam:			

## Arkusz: „Cele-realizacja”

Określ cel/zadanie:

Określ czas:



Czynniki ułatwiające  
realizację celów

Czynniki utrudniające  
realizację celów

Empty box for listing factors that facilitate goal realization.

Empty box for listing factors that hinder goal realization.

Arkusz: „Osobista Analiza SWOT”

<b>MOCNE STRONY</b>	<b>SŁABE STRONY</b>
<b>SZANSE</b>	<b>ZAGROŻENIA</b>

## Arkusz: „Feedback – błędy”

	<b>PRZYKŁAD BŁĘDU</b>	<b>PRAWIDŁOWA FORMA</b>
<b>1</b>		
<b>2</b>		
<b>3</b>		
<b>4</b>		
<b>5</b>		
<b>6</b>		
<b>7</b>		
<b>8</b>		



## Arkusz: „Rodzaje pytań”

1. Czy chce Pan dalej rozmawiać o tym zadaniu?

.....

2. Czy to Pan wysłał mi to ćwiczenie czy inna osoba?

.....

3. Czy nie uważa Pan, że ten rodzaj ćwiczenia jest Panu potrzebny?

.....

4. Czy jest Pan zadowolony z zajęć?

.....

5. Czy chce się Pan spotkać jutro czy pojutrze?

.....

## Arkusz „Rodzaje pytań”

### PYTANIE OTWARTE

.....

### PYTANIE ZAMKNIĘTE

.....

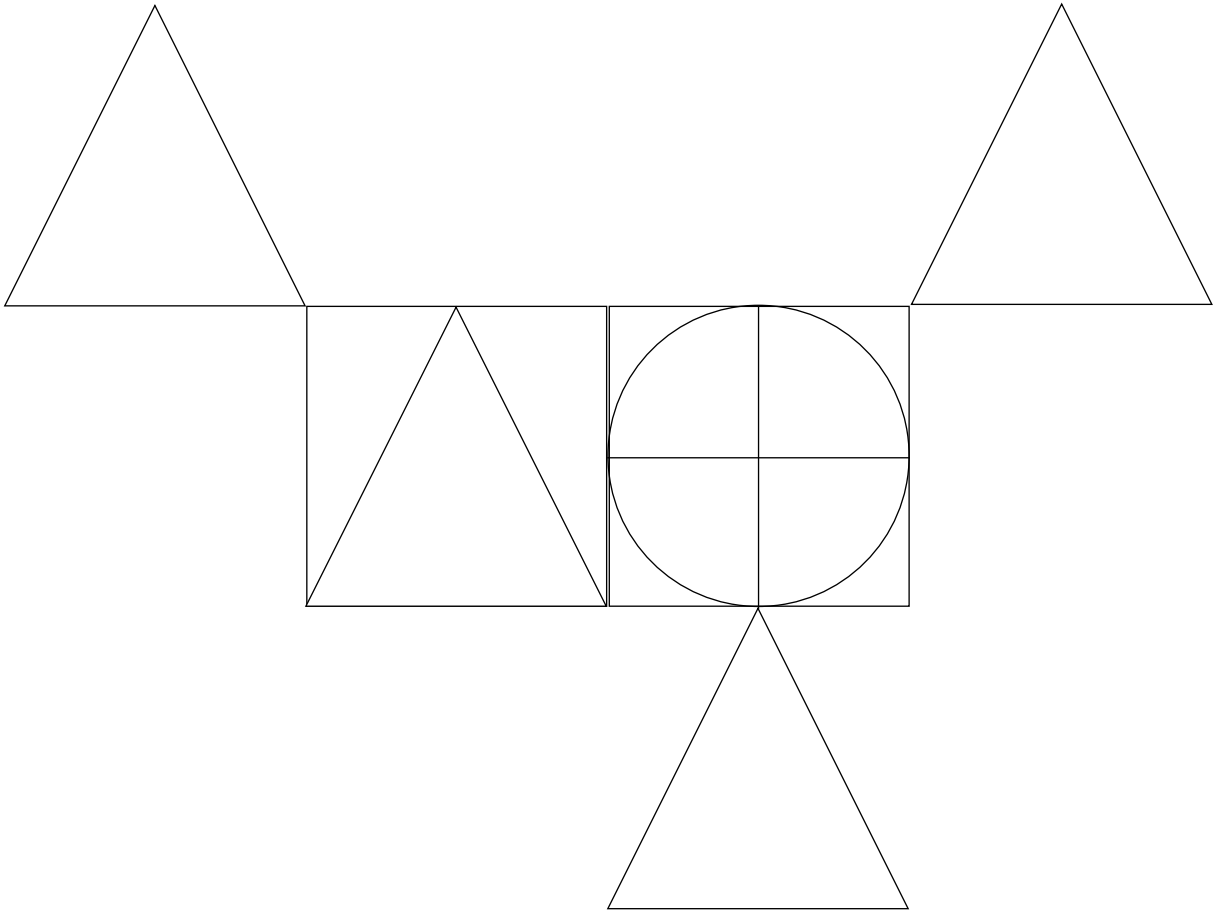
### PYTANIE ALTERNATYWNE

.....

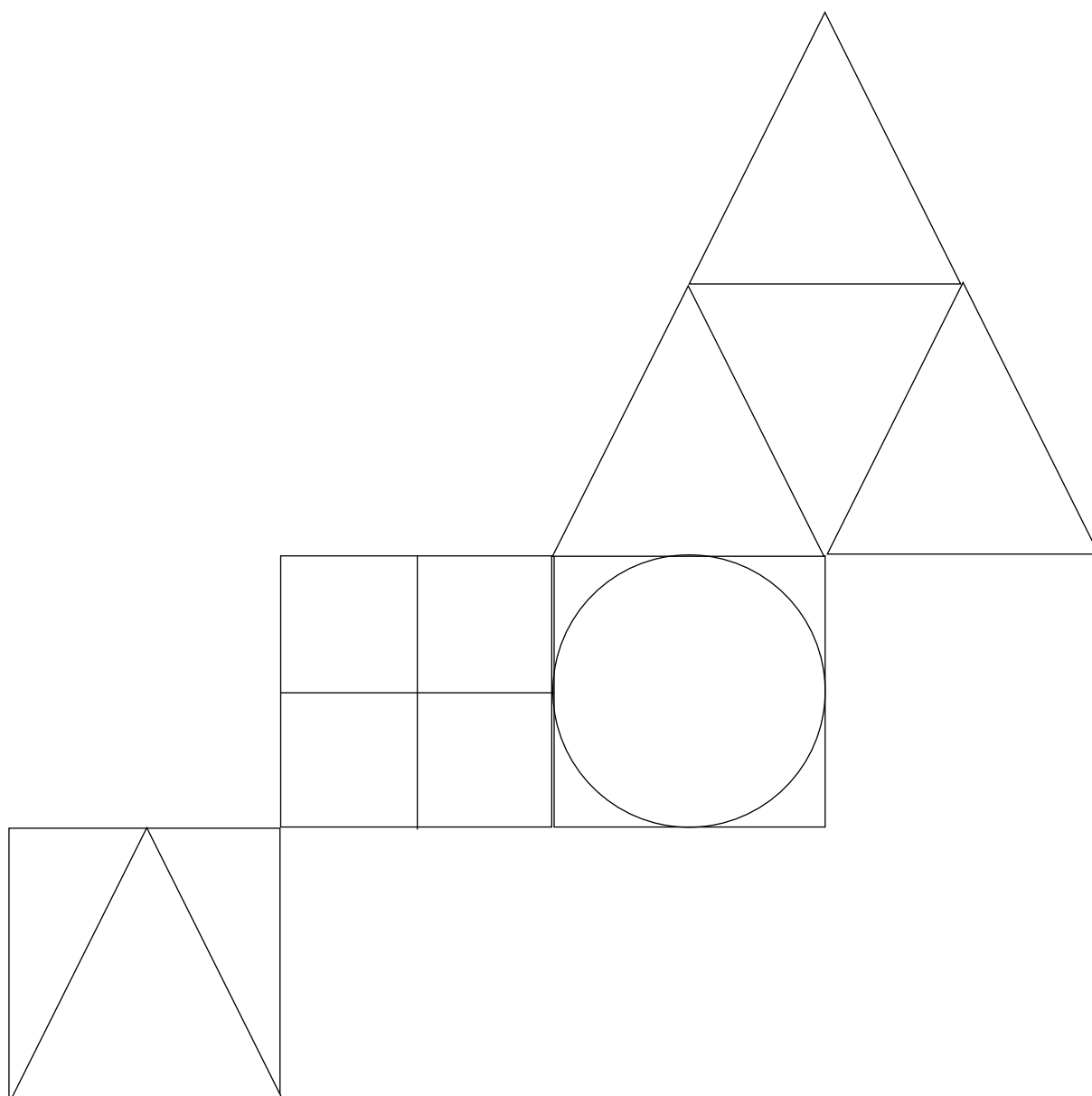
### PYTANIE SUGERUJĄCE

.....

# Arkusz: „Rysunek 1”



## Arkusz: „Rysunek 2”



Arkusz: „Zachowania względem innych”

<b>PRZYCHYLNE (PRZYJAZNE)</b>	<b>NIEPRZYCHYLNE (NIEPRZYJAZNE)</b>
<b>ZDECYDOWANE (BRAK WROGOŚCI)</b>	<b>ZDECYDOWANE (AGRESYWNE)</b>
<b>OSOBA PEWNA SIEBIE</b>	<b>OSOBA LĘKLIWA</b>

## Arkusz: „Język korzyści”

Zwroty negatywne	Zwroty pozytywne
Szklanka w połowie pusta ( <i>dokonaj zmiany w zakresie dydaktyki</i> )	
W nawiązaniu do Państwa problemu	
Pracuję w urzędzie więc jestem biurokratą / urzędnikiem	
Nie kłóćmy się	
Nie ma takiej możliwości	
Nie mogę tego dla Pana/Pani zrobić ( <i>konkretnie ja</i> )	
Nie wiem / Nie orientuję się	
Mam niedobłą/złą wiadomość	
Dlaczego nie jest Pan zainteresowany	
Proszę czekać	
Musi Pan zrobić	
Powinien Pan / Powinna Pani	
Znowu spóźnił się Pan 15 minut	
Nie, nie ma Pan racji	
Rozumiem, ale proszę się nie denerwować	
Czyli jeszcze się Państwo nie zdecydowali?	
Czy żadna z tych opcji Państwa nie interesuje?	
Rozumiem, że nie jest Pani zainteresowana	
My tego nie robimy	
Jutro nie pracuje po 17	
Nie wiem, co ma Pani na myśli	
Przedstawię ten problem kierownikowi/przełożonemu	

Arkusz: „Język korzyści – własne przykłady”

<b>WŁASNE PRZYKŁADY</b>	
<b>Zwroty negatywne</b>	<b>Zwroty pozytywne</b>

## Arkusz: „Interpretacja”

<b>INTERPRETACJA</b>	
<b>Zwroty</b>	<b>Interpretacja zwrotu</b>
<i>Proszę zrobić (pozytywnie)</i>	
<i>Proszę zrobić (negatywnie)</i>	
<i>....., ale .....</i>	
<i>Tak, ale ...</i>	
<i>Obiecuję...</i>	
<i>Szczerze mówiąc, ...</i>	
<i>Nie wiem</i>	
<i>Przepraszam (kogoś/za coś)</i>	
<i>Moim skromnym zdaniem</i>	



Arkusz: „Aktywne słuchanie”

NARZĘDZIA KONTROLI ROZMOWY	PRZYKŁAD SFORMUŁOWANIA
PARAFRAZA	
ODZWIERCIEDLENIE (np. zdenerwowanie)	
DOWARTOŚCIOWANIE	
WYPOWIEDZI OTWIERAJĄCE	
KLARYFIKACJA/ DOPRECYZOWANIE	

Arkusz: „Jakich słów/zwrotów unikać?”

WYRAŻENIE	ARGUMENTACJA

Arkusz: „Zasady tworzenia prezentacji”

**WSKAŹ WIZUALNE ASPEKTY, KTÓRE WARTO ZASTOSOWAĆ  
PODCZAS PRZYGOTOWYWANIA PREZENTACJI**

**WSKAŹ NIEZBĘDNE ELEMENTY MULTIMEDIALNEJ PREZENTACJI**

**WSKAŹ ZASADY OBOWIĄZUJĄCE PODCZAS TRWANIA PREZENTACJI (NA SALI)**

**WSKAŹ I UARGUMENTUJ BŁĘDY PODCZAS PRZYGOTOWYWANIA  
I W TRAKCIE TRWANIA PREZENTACJI**

## Arkusz: „Sposoby aktywizacji studentów”

Czy w ramach zajęć ze studentami masz możliwość ich aktywizacji?

- tak  
 nie

Czy w ramach zajęć ze studentami praktykujesz jakąkolwiek formę ich aktywizacji?

- tak  
 nie

FORMA ZAJĘĆ	FORMY AKTYWIZACJI STUDENTA	ZALETY WSKAZANEJ FORMY AKTYWIZACJI STUDENTA	WADY WSKAZANEJ FORMY AKTYWIZACJI STUDENTA
WYKŁAD			
ĆWICZENIA			
KONWERSATORIUM			
SEMINARIUM			
INNE, jakie?			

## Arkusz: „Jak się zwracać?”

Czy jesteś zwolennikiem przechodzenia na „ty” w miejscu pracy ze swoim przełożonym?

tak

nie

Wskaż zalety i wady przechodzenia na „ty” w miejscu pracy (ze współpracownikami).

ZALETY	WADY

## Arkusz: „Komunikatory internetowe”

Czy jesteś zwolennikiem aplikacji internetowego do kontaktu ze studentem?

tak

nie

Wskaż zalety i wady komunikacji za pomocą komunikatora internetowego ze studentami.

ZALETY	WADY