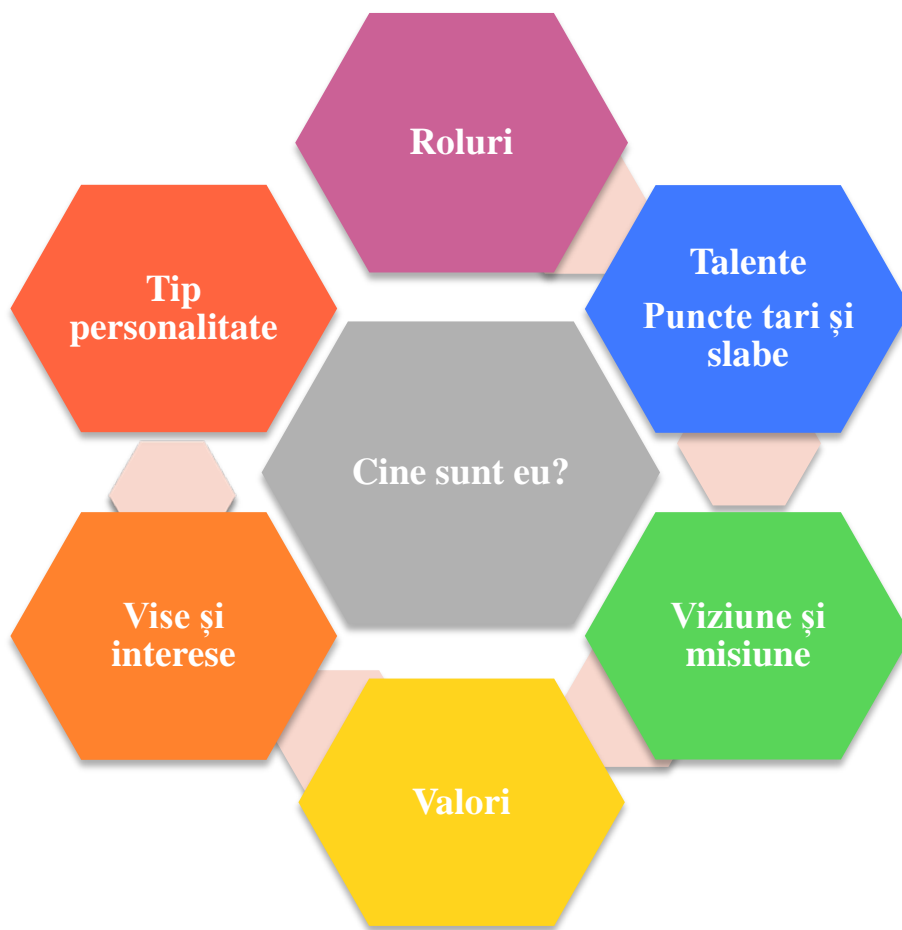


Fișă de autocunoaștere personală

Autocunoașterea este procesul prin care ne răspundem la întrebarea „Cine sunt eu?”, conducând la formarea imaginii proprii persoane și contribuind la realizarea dezvoltării personale.

Pasul 1 → Vezi diagrama de mai jos și creează-ți propria oglindire despre „Cine sunt eu?”. Fiecare „fag” (hexagon) reprezintă un element definitoriu care te ajută să conturezi imaginea propriei persoane.



Pasul 2 → Autocunoașterea poate începe prin adresarea unor întrebări simple nouă înșine. Acordă-ți timp și liniște de a fi cu tine, fii sincer/ă și răspunde la întrebările aferente fiecărui „fag” (hexagon) și notează-le.

Roluri

Ce roluri am în viața mea (de fiu/fică, soție/soț, coleg/ă, prieten/ă...)? Poți să identifici calitățile personale în raport cu fiecare rol (ex: ca coleg/ă sunt respectuos/respectuoasă).

Talente Puncte tari și slabe

Ce știu și ce pot să fac bine? Ce talente înnăscute am? Care sunt punctele mele tari și slabe (calitățile, cunoștințele, capacitățile, abilitățile, deprinderile care le am și cele pe care aș vrea să le dobândesc sau să le dezvolt)?

Viziune și misiune

Pentru ce trăiesc și ce las în urma mea? Care e viziunea și misiunea mea în viață (care este motivația mea, scopul meu în viață)?

Valori

Ce este important pentru mine? Care este sistemul meu de valori? Care sunt valorile care mă definesc? Care sunt valorile după care trăiesc?

Vise și interese

Ce aș dori și ce mi-ar plăcea să fac? Ce dorințe, interese, preferințe, aspirații, idealuri personale am?

Tip personalitate

Cum sunt? Care sunt trăsăturilor mele de personalitate? Ce temperament am (sangvinic/coleric/melacolic/flegmatic)? Ce tip de personalitate am (extrovert/introvert, analist/diplomat/sentinelă/explorator)?

Pasul 3 → După ce ai răspuns la toate întrebările și ai notat răspunsurile, citește-le și încearcă să vezi la ce puncte ai dori/ai putea să faci îmbunătățiri, poate chiar schimbări.

De exemplu: dacă identifici diferențe între valorile care te definesc și cele după care trăiești, acordă-ți întrebarea „de ce apar aceste diferențe?”. Asta ar însemna că ar fi bine să aliniezi valorile care te definesc cu cele după care trăiești ca să poți fi mai împlinit, întrebându-te „ce pot să întreprind ca să trăiesc după valorile care mă definesc?”.

Pasul 4 → După ce ai făcut analiza, fă o listă de acțiuni corespunzător fiecărui punct care să le implementezi în următoare perioadă și acordă fiecărei acțiuni un interval de timp aproximativ necesar pentru realizare. Nu uita termenii să fie rezonabili! 😊

Pasul 5 → Revino peste fișa ta de autocunoaștere ori de câte ori simți că ai nevoie să recitești și să-ți reamintești cum arată imaginea propriei persoane sau periodic (ex: trimestrial, semestrial, anual sau când crezi tu) pentru a observa direcția evoluției dezvoltării personale.

Sper din toată inima că vei găsi timp și energie pentru ca să fii mai aproape de tine, să te cunoști mai bine și să devii mai mult! Nu uita totul depinde tine, tu ești la cârma vieții tale!

Spor și dorință arzătoare să ai! 😊

Copyright © Stela Barbaros

contact@stelabarbaros.com

