

W poprzednim ćwiczeniu pracowałaś nad błędami, które do tej pory popełniłaś i zauważyłaś. Wierzę, że poświęcony na tamto ćwiczenie czas, zaowocował ciekawymi wnioskami.

Dziś mam dla Ciebie kolejne ćwiczenie, które przybliży Cię do lepszego budowania Twojego wizerunku. Pozwoli ono dokonać analizy słabych i mocnych stron oraz poznania wartości kształtujących Twoje postępowanie.

Proszę znajdź chwilę ciszy i spokoju. Wypełnij z otwartą głową ćwiczenia, które przygotowałam.

#ĆWICZENIE I

Co należy do Twoich najsilniejszych atutów? Z czego jesteś dumna lub często chwalona przez innych w pracy? W jakich tematach współpracownicy, szef chętnie się Ciebie radzą? Co przychodzi Ci stosunkowo łatwo, do czego masz smykałkę?

Świadomość swoich mocnych stron nie tylko wzmocni Twoją pewność siebie, ale może również być drogowskazem, w którym kierunku warto podążać! To mogą być zarówno predyspozycje, umiejętności, jak i cechy charakteru. Na pewno je masz - poszukaj odpowiednio i spójrz właściwym okiem na to, co być może wydaje Ci się normalnością, a dla innych stanowi wielką wartość, która chętnie by u siebie ujrzeli!

Moje mocne strony:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

To jeszcze nie koniec tego ćwiczenia. Pójdźmy o krok dalej i zastanówmy się, w jaki sposób możesz je wykorzystać jeszcze lepiej?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

#ĆWICZENIE 2

Choć może to brzmi dziwnie, świadomość słabych stron też podnosi naszą pewność siebie! Taka nasza natura, że nie możemy być we wszystkim najlepsi i tak naprawdę nie mamy czasu, żeby wszystko podnieść na najwyższy poziom. W pierwszej kolejności warto pracować nad naszymi mocnymi stronami, by były jak najlepsze, z drugiej wypadaloby zrobić coś z tymi słabymi.. I tutaj mamy 2 opcje: popracować nad tymi, które są kluczowe (i które podniosą naszą jakość jako administratorki biura) lub zapomnieć lub delegować te, nad którymi praca mija się z celem (koszty przewyższają zyski).

Musimy pamiętać, że jako ludzie jesteśmy idealni przez to, że... nie jesteśmy idealni i zaakceptować, że pewnych rzeczy nigdy nie zrobimy tak dobrze i że pewne wady zostaną z nami na zawsze. Uświadom sobie swoje słabe strony i zastanów się co możesz z nimi zrobić.

Moje słabe strony:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Co mogę z nimi zrobić, żeby było mi w pracy lepiej (które zaakceptować i zostawić, a które zmieniać)?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

#ĆWICZENIE 3

Zastanawiałaś się kiedyś, dlaczego masz takie a nie inne słabe czy mocne strony? Dlaczego wykorzystujesz je na codzień w pracy? Dlaczego jedne wykorzystujesz lepiej, inne gorzej lub rzadziej? Skoro chcesz zbudować świadomy wizerunek, kobiety mocnej, pewnej siebie (mam taką nadzieję) to ustal swoje DLACZEGO!

Moje dlaczego to:

.....

.....

.....

.....

.....

#ĆWICZENIE 4

Znając już swoje mocne i słabe strony, wiesz jakie jest i jakie znaczenie ma Twoje dlaczego, to teraz wypisz 3 wartości, którymi kierujesz się lub będziesz się kierować przy budowaniu świadomego wizerunku w pracy. To inwestycja w rozwój Twój i Twojej kariery.

Moje 3 wartości:

.....

.....

.....

.....

.....