

MOČI "STRENGTHS" V AKCIJI



CILJ: PREPOZNATI IN UČINKOVITO IZKORISTITI SVOJE MOČI V RAZLIČNIH SITUACIJAH.

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

**OCENI SVOJE MOČI:
UPORABI SVOJE MOČI:
POSTAVI CILJE, TEMELJEČE NA MOČEH:
REFLEKTIRAJ O UPORABI SVOJIH MOČI:
RAZVIJ NAČRT ZA NADALJNI RAZVOJ MOČI:**

MOČI V AKCIJI

Tale delovni list in načrtovalnik sta zasnovana, da vam pomagata ponovno odkriti vaše moči in jih aktivno uporabljati 28 dni. Osredotočanje na vaše moči vam bo pomagalo zmanjšati stres, povečati samozavest in samospoštovanje ter izboljšati razpoloženje. Uporaba vaših moči vam bo prav tako pomagalo ostati dosledni in hitreje doseči vaše cilje.

KORAK #1

Katere so tvoje moči - strengths.
Obkroži vse, v katerih se prepoznaš
Lahko dopišeš kakšne, če je ne najdeš na listu. .

• Prilagodljiv • Ljubeč • Ambiciozen • Zgovoren • Stremec • Umirjen • Odkrit • Sposoben • Skrben • Karizmatičen • Vesel • Zbrano razmišljujoč • Komunikativen • Tekmovalen • Obziren • Sodelovalen • Pogumen • Vljuden • Ustvarjalen • Radoveden • Odločen • Odločen • Predan • Priden • Učinkovit • Empatičen • Vztrajen • Energičen • Navdušen • Povezujoč • Izkušen	• Prilagodljiv • Osredotočen • Odpustljiv • Neposreden • Odkrit • Prijazen • Radodaren • Hvaležen • Delaven • Pomočljiv • Pošten • Skromen • Domiseln • Neodvisen • Inovativen • Prodoren • Intuitiven • Iznajdljiv • Vpleten • Prijazen • Zrel • Metodičen • Natančen • Skromen • Motiviran • Naravni vodja • Urejen • Objektivni • Odprtih misli • Optimističen • Organiziran	• Odkrit • Vesten • Strasten • Potrpežljiv • Dojemljiv • Vztrajen • Prepričljiv • Vljuden • Praktičen • Proaktiven • Preudaren • Točen • Realističen • Zanesljiv • Iznajdljiv • Spoštljiv • Odgovoren • Odziven • Izkušen • Samozavesten • Samostojen • Samodiscipliniran • Samozadosten • Nesebičen • Razumen • Resen • Iskren • Družaben • Sočuten • Sistematičen
--	---	---

MOČI V AKCIJI

KORAK #2

Osredotočite se na svojih 7 ključnih moči. Zapišite vse moči, ki ste jih označili, in izberite 7, na katere se želite osredotočiti v naslednjih 28 dneh.

Moči (Strengths), ki sem jih izbral	Mojih 7 ključnih moči

KORAK #3

Izpolnite svoj tedenski načrtovalnik moči in se ga držite naslednje 4 tedne.

DAN	OSEBNA MOČ-CORE STRENGTH	PLAN (Opis, kako boste tisti dan uporabili svojo moč)	REFLEKTIRAJ (Dnevnik o tem, kako so stvari potekale. Kaj je šlo dobro? Kaj želite izboljšati v naslednjem tednu?)
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			

MOČI V AKCIJI

KORAK #3

Izpolnite svoj tedenski načrtovalnik moči in se ga držite naslednje 4 tedne.

Dnevnik o tem, kako so stvari potekale. Kaj je šlo dobro? Kaj želite izboljšati v naslednjem tednu?

- Vsak konec tedna si vzemite nekaj časa, da se ozrete nazaj in premislite o svojih izkušnjah z uporabo vaših moči:
- Kaj je šlo dobro? Katere moči ste uspešno uporabili?
- Kako so te moči pozitivno vplivale na vaše delo, odnose ali splošno počutje?
- Kaj bi radi izboljšali?
- Ste opazili, da bi lahko nekatere moči še bolj izrazili ali pa da jih niste uporabljali tako dosledno, kot bi želeli?
- Katere izzive ste doživeli in kako bi jih lahko naslednji teden bolje premagali?

Primer zapisa:

- Kaj je šlo dobro: Moja odločnost v ponedeljek mi je resnično pomagala, da sem dokončal zahtevno nalogo. Prav tako sem bil zadovoljen z mojo prijaznostjo v sredo, saj sem s tem izboljšal svoj odnos s sodelavcem.
- Kaj želim izboljšati: Opazil sem, da nisem bil dovolj osredotočen v petek, ko sem organiziral svoj urnik. Naslednji teden bom poskusil bolje strukturirati svoje naloge in se izogibati motnjam.

Ta proces refleksije vam bo pomagal pri osebni rasti in krepitvi vaših ključnih moči v naslednjih tednih.