

Podjmij wyzwanie rozwoju osobistego

Kategoria kompetencji: Profesjonalizm

Opis:

Ćwiczenie trwające dwa tygodnie, w którym uczestnicy samodzielnie wybierają jeden pozytywny nawyk do wyrobienia oraz nową umiejętność do nauki. Działanie to może odbywać się w czasie wolnym lub w kontekście szkoły czy pracy, w zależności od sytuacji. Uczestnicy codziennie śledzą swój postęp i dzielą się swoimi refleksjami na temat wysiłków podczas sesji podsumowującej z mentorem.

Kategoria ćwiczenia:

Indywidualne, łatwe do przeprowadzenia, długotrwałe

Główne kompetencje:

Sumienność, organizacja, wytrwałość, odpowiedzialność

Inne kompetencje (inne kategorie):

Entuzjazm, niezawodność, samomotywacja

Zasoby i uwagi praktyczne:

Prosty dziennik lub arkusz, w którym uczestnicy będą rejestrować codzienne postępy, oraz cotygodniowe sesje podsumowujące z mentorami.

Opcjonalnie: Dziennik lub aplikacja mobilna do śledzenia nawyków i rozwoju umiejętności.

Szacowany

czas:

Dwa tygodnie, codzienne zaangażowanie około 10-15 minut, oraz cotygodniowe sesje refleksyjne z mentorem

Opis ćwiczenia krok po kroku:

Krok 1: Przedstaw uczestnikom wyzwanie, wyjaśniając, że przez najbliższe dwa tygodnie będą skupiać się na dwóch konkretnych celach:

- Cel 1: Wprowadzenie codziennego, pozytywnego nawyku (np. pisanie dziennika, poranne rozciąganie, porządkowanie przestrzeni osobistej)
- Cel 2: Rozwój nowej umiejętności lub pasji (np. nauka nowego przepisu, ćwiczenie podstawowej rutyny, zgłębianie nowego tematu)



Krok 2: Poproś uczestników, aby wybrali jeden nawyk i jedną umiejętność, nad którymi będą pracować przez dwa tygodnie. Powinni wybrać takie, które będą zarówno przyjemne, jak i sprzyjające dla ich rozwoju osobistego.

Krok 3: Zapewnij każdemu uczestnikowi prosty arkusz do śledzenia postępów lub zachęć do korzystania z osobistego dziennika/aplikacji, aby codziennie rejestrowali swoje działania. Każdego dnia powinni zapisywać:

- Śledzenie nawyku: Czy udało się wykonać codzienny nawyk? Jak wpłynął on na Twój dzień?
- Śledzenie rozwoju umiejętności: Krótkie podsumowanie postępów w nauce nowej umiejętności, napotkanych trudności i tego, czego się nauczyłeś.

Krok 4: Na koniec pierwszego tygodnia przeprowadź krótkie spotkanie z każdym uczestnikiem. Podczas sesji omówcie:

- Ich zaangażowanie w rozwijanie nawyku i umiejętności
- Napotkane trudności oraz strategie utrzymania motywacji
- Ewentualne zmiany, które mogą być potrzebne, aby utrzymać dobrą drogę w drugim tygodniu

Krok 5: Na koniec drugiego tygodnia zorganizuj sesję refleksyjną, podczas której uczestnicy wspólnie z mentorem przeanalizują swoje arkusze śledzenia lub dzienniki. Pytania do refleksji mogą obejmować:

- Czego dowiedziałeś/łaś się o sobie, pracując nad nawykiem przez dwa tygodnie?
- Jak praktykowanie nowej umiejętności wpłynęło na Twoją pewność siebie lub motywację?
- Czy napotkałeś/łaś nieoczekiwane wyzwania i jak sobie z nimi poradziłeś?
- Czy widzisz siebie kontynuującego ten nawyk lub rozwój umiejętności w przyszłości?

