

ÖNÉLETRAJZ SEGÉDLET

ÖNISMERET | FEJLŐDES | MEGÚJULÁS

A segédlet kitöltésével közelebb juthatsz ahhoz, hogy megfogalmazd elképzeléseidet és erősségeidet. A karrier coachingot nem helyettesíti, viszont gyors megoldás lehet, ha elakadsz a motivációs levél megírásával vagy szeretnéd átgondolni, hogy mire is van szükséged karriered tekintetében.

KÉRDÉSEK	IGEN	NEM
Szeretsz csapatban dolgozni?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Szereted ha megmondják, hogy pontosan mi a feladatod?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Elegendő számodra, ha csak a célt látod?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Szeretsz folyamatokon gondolkodni?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Szereted, ha az általad kitalált folyamatokból automatizmusok lesznek?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Szereted, ha a folyamatok készen vannak, neked csak használni kell azokat?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Szereted, ha 10-15 kolléga közvetlenül körülötted van?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Inkább egyedül dolgoznál egy irodában?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fontos számodra, hogy hol végzed a munkát?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Szívesen dolgozol otthonról is?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Erőtéljes kontrollra van szükséged?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tudod tartani a határidőket?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fontos számodra a határidő?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Szeretsz új dolgokat kitalálni?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Találja ki más, te inkább megvalósítod?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ki is találod, meg is valósítod?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fontos számodra a jó munkahelyi légkör?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

ÖNÉLETRAJZ SEGÉDLET

ÖNISMERET | FEJLŐDES | MEGÚJULÁS

2.

KÉRDÉSEK

IGEN

NEM

Munkavégzés során ki tudod zárni kollégáidat?

Fontos számodra a munkaidő?

Fontos számodra, hogy alkalmazott legyél?

Vannak munkakörök, amelyekről régóta álmodozol?

Munkád során szeretsz újdonságokat tanulni?

Szívesen fogadod a tréningeket, képzéseket?

Szereted a csapatépítő programokat?

1. FELADAT ÖSSZEGZÉSE

Coaching folyamatban ritkán használunk eldöntendő kérdéseket, itt mégis főleg azokkal találkozhattál. Az volt a cél, hogy egy kicsit megjárasd az agyadat és tudj egy helyzettérképet készíteni magadnak. Mindezekből kiindulva már jobban láthatod igényeidet.

Következő lépésként még ezeket gondold át:

- milyen mértékben leptek meg a válaszok?
- milyen újdonságot tanultál magaddal kapcsolatban?
- milyen mértékben változott a kép arról, hogy hol szeretnél dolgozni a jövőben?

SAJÁT MEGJEGYZÉSEK

ÖNÉLETRAJZ SEGÉDLET

ÖNISMERET | FEJLŐDES | MEGÚJULÁS

Most már van egy elképzelésed és egy összegzésed. A következő feladatod az, hogy az erősségeidet gyűjts össze. Ha elkészültél, akkor pedig kérd meg legalább 3 ismerősödet, barátodat, családtagodat, hogy mondják el, hogy szerintük mik az erősségeid. Azt a hármat használd a motivációs levélben és az önéletrajzban, amelyek a legtöbb "szavazatot" kapták.

ERŐSSÉG MEGNEVEZÉSE:

MIÉRT ÉRZEM ERŐSSÉGNEK?

MILYEN HELYZETBEN VÁLT ELŐNYÖMRE?

MIKOR VOLT BELŐLE HÁTRÁNYOM?

ENNYIEN MONDTÁK RÓLAM, HOGY EZ VALÓBAN AZ ERŐSSÉGEM

ERŐSSÉG MEGNEVEZÉSE:

MIÉRT ÉRZEM ERŐSSÉGNEK?

MILYEN HELYZETBEN VÁLT ELŐNYÖMRE?

MIKOR VOLT BELŐLE HÁTRÁNYOM?

ENNYIEN MONDTÁK RÓLAM, HOGY EZ VALÓBAN AZ ERŐSSÉGEM

ERŐSSÉG MEGNEVEZÉSE:

MIÉRT ÉRZEM ERŐSSÉGNEK?

MILYEN HELYZETBEN VÁLT ELŐNYÖMRE?

MIKOR VOLT BELŐLE HÁTRÁNYOM?

ENNYIEN MONDTÁK RÓLAM, HOGY EZ VALÓBAN AZ ERŐSSÉGEM

ERŐSSÉG MEGNEVEZÉSE:

MIÉRT ÉRZEM ERŐSSÉGNEK?

MILYEN HELYZETBEN VÁLT ELŐNYÖMRE?

MIKOR VOLT BELŐLE HÁTRÁNYOM?

ENNYIEN MONDTÁK RÓLAM, HOGY EZ VALÓBAN AZ ERŐSSÉGEM

ERŐSSÉG MEGNEVEZÉSE:

MIÉRT ÉRZEM ERŐSSÉGNEK?

MILYEN HELYZETBEN VÁLT ELŐNYÖMRE?

MIKOR VOLT BELŐLE HÁTRÁNYOM?

ENNYIEN MONDTÁK RÓLAM, HOGY EZ VALÓBAN AZ ERŐSSÉGEM

ÖNÉLETRAJZ SEGÉDLET

ÖNISMERET | FEJLŐDES | MEGÚJULÁS

Ide pedig gyűjts össze azokat az erősségeket, amelyeket mások mondtak rólad, de Te egyáltalán nem gondoltál rá.

Gondold át magadban, hogy vajon miért mondhatták és ha egyetértesz vele, akkor ez(eke)t is számíts a többi erősségedhez.

MÁSOK EZEKET AZ ERŐSSÉGEKET EMELTÉK KI:

3 ERŐSSÉG, AMELYEKET FELHASZNÁLOK AZ ÖNÉLETRAJZOMBAN ÉS MOTIVÁCIÓS LEVELEMBEN

--	--	--