

Lista Talentów i umiejętności

Przejrzyj załączoną listę umiejętności i cech. Zaznacz w kółko każdą cechę, którą uważasz za swoją mocną stronę. Nie ma tutaj ograniczeń ilościowych, więc możesz zaznaczyć tyle, ile uznasz za prawdziwe dla Ciebie. Możesz też dodać dodatkowe mocne strony, którymi się cechujesz, a które nie pojawiły się na tej stronie. Ważne na tym etapie, aby to była **Twoja długa lista mocnych stron**.

Jeśli masz wątpliwości, czy to na pewno jest Twoja mocna strona, **również ją na tym etapie zaznacz** – ale może innym kolorem niż Twoje zdecydowanie mocne strony.

Pamiętaj, aby tutaj dodać również techniczne umiejętności, jakie masz, np. projektowanie stron www, tworzenie grafik, obsługa Excela.

Im więcej wymyślisz w tym ćwiczeniu, tym lepiej!

Kreatywność, pomysłowość	Samodzielność	Elastyczność, otwartość na zmiany	Rzetelność	Dążenie do celu
Zdolność radzenia sobie ze stresem	Poczucie odpowiedzialności	Pewność siebie	Manualna zręczność	Talent artystyczny (np. rysunek, grafika, dekoracje itp.)
Talent muzyczny	Sprawność fizyczna	Zdolności interpersonalne	Umiejętność komunikowania	Umiejętność pracy w grupie
Zdolność do przekonywania	Prezentacje i przemówienia przed grupą	Rozwiązywanie konfliktów	Nawiązywanie nowych relacji	Asertywność
Zarządzanie innymi	Empatia	Entuzjazm	Umiejętność pracy w stresie, pod presją	Ambicja
Wykazywanie się inicjatywą	Zorientowanie na sukces	Umiejętność motywowania innych	Zdolności organizacyjne	Dokładność, precyzja

Materiał do podcastu #16 Jak odkryć swój Talent?

Poczucie humoru	Odwaga	Ciekawość różnych rzeczy i otwartość na nowe	Myślenie strategiczne	Umiejętność analitycznego myślenia
Zdolność do języków obcych	Myślenie przedsiębiorczo	Doradzanie	Budżetowanie, praca na liczbach	Doskonalenie (procesów, firmy)
Zarządzanie realizacją projektu	Podejmowanie się wyzwań	Sumienność	Wytrzymałość	Myślenie krytyczne
Umiejętność planowania	Rozwiązywanie problemów	Inspirowanie innych	Spostrzegawczość	Wyobraźnia przestrzenna
Autoprezentacja	Komunikacja pisemna	Orientacja na klienta	Umiejętności techniczne	Umiejętność uczenia się
Podejmowanie ryzyka	Administracja	Sprzedawanie i promowanie	Uczenie innych	Kontrolowanie

Materiał do podcastu #16 Jak odkryć swój Talent?

Materiał do podcastu #16 Jak odkryć swój Talent?

Chcesz zmienić swoje życie? Świetnie trafiłaś/trafiłeś! **Nauczę Cię jak je zmienić będąc najlepszym coach'em dla samego siebie.** To Twoja najlepsza inwestycja!"

Zapraszam Cię do **Self Coaching Program** - comiesięcznego programu coachingowego, w którym **dzięki pracy z Coach'em i Mentorem rozwiniesz w sobie siłę psychiczną, odwagę i determinację do osiągnięcia Twoich celów!**



ZOSTAŃ SWOIM
NAJLEPSZYM COACHEM

**SELF COACHING
PROGRAM**

ZAPRASZA
ELA KROKOSZ

DOŁĄCZ DO NAS



 TDI SCHOOL OF COACHING
TALENT DEVELOPMENT INSTITUTE

PODCASTY O

*Coachingu,
Pasji i
Rozwoju*



Kliknij i posłuchaj pozostałych Podcastów

podcast #1 – Jak odnaleźć to, co chcę robić w życiu?

podcast #2 – Pewność siebie. Jak zwiększyć ją mądrze?

podcast #3 – Skąd czerpiesz energię i informacje? Typy osobowości MBTI cz. 1

podcast #4 – Czy masz wpływ na własną spontaniczność? Typy osobowości MBTI cz. 2

podcast #5 – Dlaczego uwielbiamy zwlekać? Lenistwo i prokrastynacja

podcast #6 – Dlaczego uwielbiamy rozpamiętywać i jak pogodzić się z porażką?

podcast #7 – Dlaczego warto porównywać się do innych? I jak to robić mądrze

podcast #8 – Samodyscyplina i siła woli

podcast #9 – Jak zarządzać talentem?

podcast #10 – 12 błędów kobiet w zarządzaniu własnym Talentem

podcast #11 – Jak odkrywać swoją pasję?

podcast #13 – Jak identyfikować swoje wartości?

podcast #14 – Przekonania – co to jest i jak się z nimi zmierzyć?

podcast #15 – Hierarchia wartości w życiu

podcast #16 – 4 rzeczy, na które musisz zwrócić uwagę, gdy chcesz odkryć swój Talent

podcast #17 – Życiowa misja – jaka jest Twoja?

podcast #18 – Plan na życie zawodowe – jak go zbudować?

podcast #19 – Jak realizować swój plan na życie będąc mamą trójki dzieci?

podcast #20 – Jak postawić sobie cele na 2019 rok?

podcast #21 – Praca na własnej działalności czy praca na etacie – co jest dla mnie?

podcast #22 – Co nas Polaków powstrzymuje przed osiągnięciem tego, czego chcemy?

podcast #23 – Kobiety a sukces – co nas powstrzymuje?

podcast #24 – Co to znaczy być Talentem i mieć silną pozycję na rynku pracy?

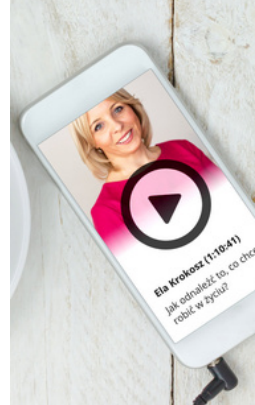
podcast #25 – Jak zmienić swoje życie i pójść we własną stronę?

podcast #26 – Jak poprosić o podwyżkę, awans, rozwój?

podcast #27 – Jak zbudować swój plan na życie?

podcast #28 – Porażka – jak radzić sobie ze strachem przed nią?

podcast #29 – Odwaga – skąd ją czerpać, aby bać się mniej?



Kliknij i posłuchaj pozostałych Podcastów

podcast #30 – TOP5 podcastu “Żyj prawdziwie, żyj odważnie”

podcast #31 – Wypalenie zawodowe – jak sobie z nim radzić?

podcast #32 – Jak być silnym psychicznie?

podcast #33 – Jak zarządzać swoim talentem w świecie VUCA?

podcast #34 – Zmiana warunków pracy – jak przygotować się na niepewną przyszłość?

podcast #35 – Jak sprawdzić czy jesteś Talentem?

podcast #36 – Co to jest odwaga i jak się nią wykazywać na co dzień?

podcast #37 – Skończ z zarządzaniem czasem!

podcast #38 – Jak zacząć żyć na 100% i co to znaczy?

podcast #39 – Twoja prywatna sesja coachingowa

podcast #40 – 5 najciekawszych odcinków podcastu “Żyj prawdziwie, żyj odważnie”

podcast #41 – Jak zarządzać swoim sposobem myślenia - cz.1?

podcast #42 – Jak zarządzać swoim sposobem myślenia - cz.2?

podcast #43 – Wywiad z wyjątkową osobą

podcast #44 – Dwie niewygodne prawdy, w które musisz uwierzyć

podcast #45 – Trzy przekonania, które powstrzymują Cię przed realizacją celu

podcast #46 – Syndrom oszusta – jak sobie z nim poradzić?

podcast #47 – Model GROW – w jaki sposób możesz go wykorzystać?

podcast #48 – Jak zmienić swoją przeszłość?

podcast #49 – Twój wewnętrzny sabotażysta – jak go rozpoznać i pokonać

podcast #50 – Ranking 5 najciekawszych podcastów

podcast #51 – Znajdź 5 najbardziej ograniczających Cię przekonań

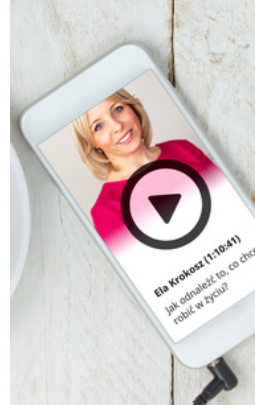
podcast #52 – 5 (moich) historii o wewnętrznym sabotażystyście

podcast #53 – Jak zmieniać przekonania? Kilka metod

podcast #54 – Case study Ani, czyli jak zmienić swoje życie

podcast #55 – Jakich sabotażystów skrywa Twój typ osobowości?

podcast #56 – Jak oszukujemy samych siebie, kiedy szukamy własnej drogi.



Kliknij i posłuchaj pozostałych Podcastów

- podcast #57** – Marka osobista – jak ją zbudować w zgodzie ze sobą?
- podcast #58** – Jak po macierzyńskim na nowo zbudować swoją drogę?
- podcast #59** – Jak z wielu pomysłów na siebie wybrać ten jeden?
- podcast #60** – Ranking 5 najciekawszych wywiadów
- podcast #61** – Jak realizować swoje marzenia?
- podcast #62** – Jak “coaching” siebie każdego dnia?
- podcast #63** – Jak szukać swoich słabych stron?
- podcast #64** – Jak rozpalać swój wewnętrzny ogień?
- podcast #65** – Co zrobić, aby inni Cię nie lubili?
- podcast #66** – Twój list do świętego Mikołaja
- podcast #67** – Zarządzanie czasem, trzy ważne rady
- podcast #68** – Moje życzenia świąteczne dla Ciebie
- podcast #69** – Jak robić podsumowania roczne?
- podcast #70** – Twoje podsumowanie roczne moich podcastów
- podcast #71** – Jak postawić sobie cel niemożliwy na 2020 rok?
- podcast #72** – Jak się chwalić, aby sobie nie szkodzić?
- podcast #73** – Jak osiągać to, na czym nam zależy (dlaczego nam się nie udaje)?
- podcast #74** – Podnieś swoje standardy (muszę zamiast mogę)
- podcast #75** – Jak pokonać stres?
- podcast #76** – Jak zarządzać swoim myśleniem?
- podcast #77** – Zmiana perspektywy – narzędzie do selfcoachingu
- podcast #78** – Siła woli to mit
- podcast #79** – Jak określić kim jestem i jak siebie lepiej zrozumieć?
- podcast #80** – 5 najlepszych podcastów
- podcast #81** – Zmiana przekonań na własny temat
- podcast #82** – Jak pokonać perfekcjonizm?
- podcast #83** – Nie odgrywaj bohatera w życiu