

ПОНИМАЛКА СЕБЯ от ИРИНЫ ИНТЕРЕС

Я предлагаю заполнять этот опросник раз в три месяца, начиная с сегодняшнего дня, чтобы уверенно быть в мотивации «жить собственную жизнь», любя себя!

Выберите достаточное количество времени для ответов на данные вопросы. Можете заполнить в течение 2-3 дней. И, конечно, сохраните данный опросник.

НАЧИНАЕМ:

Часть 1. Общая информация.

1. Дата и место рождения.

2. Укажите области вашей профессиональной ответственности там, где вы сейчас работаете/оказываете услуги.

3. Как давно вы помогаете другим людям, выполняя свои трудовые обязанности? Не обесценивайте свой труд, смотрите шире. Мы все друг другу в помощь.

Часть 2. Ключевые вопросы, связанные с философией вашей деятельности.

1. Почему я работаю/оказываю услуги там, где сейчас нахожусь (в той сфере, в которой тружусь)?

2. В чем состоит мое уникальное послание миру, идущее из самой глубины моего сердца?

3. Что самое важное я несу людям через свою профессиональную деятельность?

4. Без чего вся эта деятельность не имела бы смысла?

5. Что я говорю о своей работе близким – семье, детям, друзьям?

Пути познания с Ириной Интерес.

Узнать себя – значит перестать врать в том, что истинно вас радует, впечатляет и ваши глаза светом наполняет.

6. Какой след в этом мире я хочу оставить?

Часть 3. Продолжите фразы:

1. Развитие для меня – это ...

2. Моя роль в организации/сообществе/обществе - ...

3. Лучшее, что я умею, это ...

4. В моей жизни главное – это ...

5. Когда я помогаю другим, я ...

Пути познания с Ириной Интерес.

Узнать себя – значит перестать врать в том, что истинно вас радует, впечатляет и ваши глаза светом наполняет.

6. В работе моих коллег я особенно ценю ...

7. Я полагаю, что люди, которые работают в
схожей/похожей нише/должности ...

8. Я потеряю интерес к работе в моей профессии, если
...

9. Я верю, что в будущем нам с другими людьми
предстоит ...

Пути познания с Ириной Интерес.

Узнать себя – значит перестать врать в том, что истинно вас радует, впечатляет и ваши глаза светом наполняет.

Часть 4. О людях и о себе.

1. Заполните приведенную ниже таблицу, указывая в каждом блоке 3-5 пунктов:

Мне нравится в людях	Мне не нравится в людях (раздражает)
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.

Мне нравится во мне	Мне не нравится во мне (раздражает)
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.

2. Выберите высказывание, которое наиболее близко вам по смыслу:

1.	Я упорно иду к поставленной цели и стремлюсь, чтобы все было у меня под контролем. Мне важен и нужен карьерный рост, поэтому что он решает в этой жизни многое, давая человеку влияние, статус, положение в обществе и власть.
----	--

Пути познания с Ириной Интерес.

Узнать себя – значит перестать врать в том, что истинно вас радует, впечатляет и ваши глаза светом наполняет.

2.	Я стремлюсь к независимости и хочу самостоятельно воплощать в жизнь свои идеи, неся ответственность за принятые решения. Именно свобода дает человеку самое важное – возможность самореализации и творчества. Ведь мне так хочется успеть многое попробовать и испытать в этой жизни.
3.	Мне нужно благополучие. Как говорится, «дом – полная чаша», чтобы «у нас все было, и нам за это ничего не было». Для меня дом, работа и зарплата в приоритете, хотя я, как и все, мечтаю о богатой и сытой жизни, по крайней мере, «не хуже, чем у других», а для этого умею и экономить, и откладывать «про запас». Я не сижу сложа руки, ведь «без труда – не вытащишь рыбку из пруда».
4.	Я хочу, чтобы мир, который меня окружает, стал полон красок жизни, комфорта, творчества и душевного тепла. Тогда и мне, и всем, кто рядом со мной, будет хорошо. Поэтому я всегда выбираю лучшее и легко расстаюсь с деньгами, чтобы получать и дарить истинное удовольствие.
5.	Как и все, с кем я постоянно общаюсь, я тоже хочу признания, популярности и уважения. Поэтому я стараюсь быть в курсе и выглядеть на уровне, как говорится «кто знает, кого ты можешь встретить, оказавшись неожиданно в нужном месте и в нужное время». Может быть, именно этот человек окажет поддержку и поможет мне кем-то стать в этой жизни, принять участие в чем-то особенном или прославиться.
6.	Я предпочитаю спокойное гармоничное развитие, для которого важны стабильность и отсутствие резких перемен. Мне не нравится публичность и вынужденная активность, а также грубые споры, которые выводят меня из душевного равновесия.

	Это раздражает и мешает думать о вещах более важных, чем повседневная суета.
--	--

3. Сильные и слабые стороны. Напишите, пожалуйста, пять ваших самых сильных качеств (те, на которые вы точно можете рассчитывать в любой момент, и вы себя не подведете = это область вашей 100% надежности). А также напишите пять самых слабых качеств (те, которые необходимо страховать, и вы это точно знаете про себя). Это могут быть черты характера, принципы, особенности поведения, врожденные или приобретенные способности/навыки и прочее.

Сильные стороны	Слабые стороны
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.

Пути познания с Ириной Интерес.

Узнать себя – значит перестать врать в том, что истинно вас радует, впечатляет и ваши глаза светом наполняет.

4. Задумайтесь и посмотрите вдумчиво на свое ближайшее окружение вне рамок семьи. Друзья, коллеги, единомышленники. Выделите три области во взаимодействии с ними: профессиональная деятельность, управление эмоциональным состоянием и коммуникацию. Какие у них сильные и слабые стороны проявлены максимально (у всех).

ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ СТОРОНА

Сильные стороны окружения	Слабые стороны окружения
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.

УПРАВЛЕНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНЫМ СОСТОЯНИЕМ

Сильные стороны окружения	Слабые стороны окружения
1.	1.

Пути познания с Ириной Интерес.

Узнать себя – значит перестать врать в том, что истинно вас радует, впечатляет и ваши глаза светом наполняет.

2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.

КОММУНИКАЦИЯ

Сильные стороны окружения	Слабые стороны окружения
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.

Пути познания с Ириной Интерес.

Узнать себя – значит перестать врать в том, что истинно вас радует, впечатляет и ваши глаза светом наполняет.

--	--

Часть 5. Зоны развития и готовность поддержать развитие других.

1. Укажите направления, в которых вы хотели бы развиваться, в том числе при внешней поддержке (государства и других людей). А также области/направления деятельности, в которых вы готовы поддержать развитие других людей.

Мои направления развития, где мне нужна поддержка.	Направления, в которых я могу и хочу поддержать развитие других людей.

2. Укажите три ваши главные победы (то, что однозначно удалось) и три поражения (то, что не получилось) в жизни за предыдущие года. Не убегайте глубоко в прошлое, посмотрите – 5-7 лет назад от сегодняшнего дня.

Три победы	Три поражения
1.	1.

Пути познания с Ириной Интерес.

Узнать себя – значит перестать врать в том, что истинно вас радует, впечатляет и ваши глаза светом наполняет.

2.	2.
3.	3.

3. Напишите три ключевые темы в области развития своей профессиональной деятельности/карьеры/организации в целом или команды, на которых вы планируете сосредоточить свои усилия в ближайшее время:

1.	
2.	
3.	

4. Напишите пять пожеланий самому себе:

1.	
2.	
3.	

Пути познания с Ириной Интерес.

Узнать себя – значит перестать врать в том, что истинно вас радует, впечатляет и ваши глаза светом наполняет.

4.	
5.	

ВЫ ПРИШЛИ К ФИНИШУ!

И ЭТО ПОБЕДА!

А теперь дело за малым...чуть улучшить свою жизнь,
изменив в лучшую сторону себя☺

Пути познания с Ириной Интерес.

Узнать себя – значит перестать врать в том, что истинно вас радует, впечатляет и ваши глаза светом наполняет.