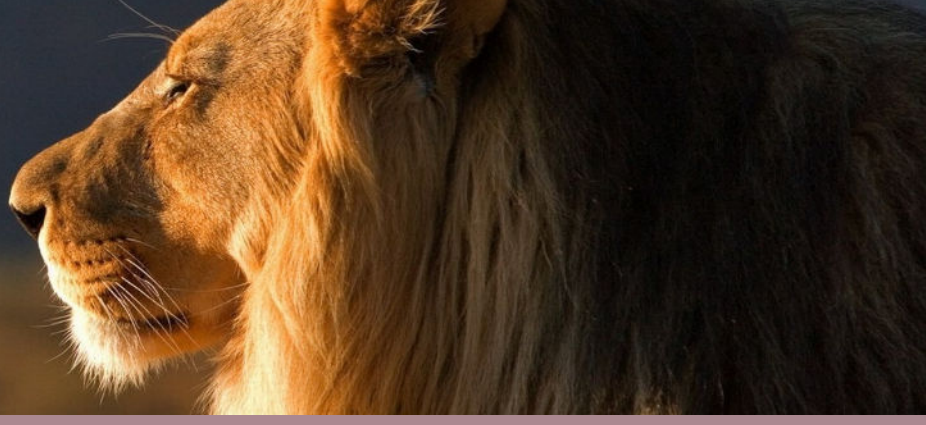


اكتشف نقاط قوتك



نقاط القوة هي كل نقطة تضيف لك قيمة عالية في الموقف او الحدث وتشعرك بثقة اكبر وتؤثر على نتائج حياتك بشكل ملفت اذا استثمرتها، ممكن ان نعتبر المهارات والامكانيات والصفات الحميدة من نقاط القوة. مثل (المرونة، القدرة على التعبير، القدرة على الاقناع، التفهم، القدرة على تبسيط المعلومة، الانصات، العمل الجماعي، القدرة على حل المشكلات، القدرة على التحليل، العطاء، حب التعلم، مهارة التخطيط،

1 حدد اولاً ما هو الجانب الذي تريد ان تكتشف فيه نقاط قوتك! لديك نقاط قوة كثيرة على مختلف جوانب حياتك، في الصداقة مثلاً لديك نقاط قوة في العمل لديك نقاط قوة في الجانب الشخصي لديك نقاط قوة .. تريد ان تكتشف نقطة قوتك في اي جانب؟

2 اكتب الأشياء التي تستمتع ان تقوم بها بهذا الجانب

3 ما المواقف في هذا الجانب التي تشعر فيها بالقوة والثقة؟ تذكر موقف شعرت فيه بالقوة؟ ماذا فعلت؟ كيف تصرفت؟ اذا كانت مشاعرك عالية في هذه اللحظة عشت نقطة قوة.

4 اسأل اشخاص تثق فيهم حولك، ما هي نقاط قوتك في هذا الجانب؟ النقطة المكررة التي يذكرونها لك ضعها من ضمن قائمتك في الاعلى

5 من النقاط السابقة اي نقطة تعتقد انك تؤديها بشكل افضل من غيرها؟

6 الى اي مدى تعكس حياتك استثمار هذه النقطة في الشهر الماضي؟