

EP 011

PUNCTELE FORTE ȘI PUNCTELE SLABE

SHOW NOTES



OBIECTIV

> Dezvoltarea abilității de a îți înțelege punctele tale forte și pe cele slabe.

ÎNȚELEGEREA PUNTELOR FORTE ȘI SLABE

> Domeniile forte sunt definite ca cunoștințe pozitive, atribute, abilități, trăsături și talente. Domeniile slabe sunt definite ca fiind cunoștințe, atribute, abilități, trăsături și talente care nu sunt dezvoltate sau sunt problematice.

DOMENIILE FORTE

1. **Domeniul interpersonal:** conducere, echipă, bunătate, iertare și corectitudine.
2. **Domeniul intelectual:** dragostea de a învăța, creativitate, curiozitate și minte deschisă.
3. **Domeniul emoțional:** entuziasm, speranță și bravură.
4. **Domeniul de reținere:** prudență, auto-regulare și onestitate.
5. **Domeniul teologic:** religiozitate (credință), grațitudine, și aprecierea frumuseții.

CUNOSCÂNDU-ȚI PUNCTELE FORTE SI SLABE

> Nu e ușor să-ți cunoști punctele forte și pe cele slabe. Ia **auto-conștientizare** și **auto-reflecție**. Întreabă-te, la ce ești bun? Sau, cere cuiva în care ai încredere să-ți spună care sunt domeniile tale forte și cele slabe. Beneficiile te invită să faci ceva chiar astăzi în direcția auto-conștientizării:

1. Cunoscându-ți punctele forte și pe cele slabe **devii mai auto-conștient.**
2. Cunoscându-ți punctele forte și pe cele slabe **demonstrezi că vrei să te auto-depășești.**
3. Cunoscându-ți punctele forte și pe cele slabe **demonstrezi că vrei să te dezvolți.**

ANGAJAZĂ-ȚI PUNCTELE FORTE, GESTIONEAZĂ-LE PE CELE SLABE

> Focusează-te mai mult să te implici în punctele tale forte.

> Gestionează-ți punctele slabe considerând diferența dintre slăbiciune și lipsă de talent. O lipsă de talent e un comportament care necesită o luptă continuă. Acesta devine o problemă când apelăm la el frecvent.

APLICAȚIE

> Scrie o listă cu punctele tale forte și descrie un plan prin care să te implici mai mult în ele. Apoi, fă o listă a punctelor tale slabe și cere ajutor fiind vulnerabil și onest.

RESURSE

- > Mai multe de la Dr Natanael Costea: www.eq.org.au
- > Abonează-te pe [Apple Podcasts](#)
- > Abonează-te pe [Google Play](#)

CONECTEAZĂ-TE

- > Facebook: www.facebook.com/eq.org.au
- > Instagram: www.instagram.com/eq.org.au

PARTENER

www.masatto.ro

