UMIEJĘTNOŚĆ 6 - INTELIGENCJA EMOCJONALNA - CYKL EMOCJONALNY: BE-DO-HAVE

1) OPIS NARZĘDZIA

BE-DO-HAVE jest przyszłościowym narzędziem projektowym. Jest to narzędzie, które pomaga nam zaplanować nasze cele krótko-, średnio- i długoterminowe. Skupiając się na tych celach, najbardziej powracające emocje, które mogą się do nich zbliżyć, są odsłaniane.

2) CELE NARZĘDZIA

Trzy główne cele narzędzia są następujące:

- Opisz, kim chcesz się stać (jakie cechy i cnoty chcesz mieć);

- Określ ścieżkę (działania), która doprowadzi Cię do tego, kim chcesz być;

- Zastanów się nad tym, czego potrzebujesz i/lub co chcesz mieć, aby robić to, co jest konieczne, i wreszcie bądź tym, kim chcesz być.

3) POŁĄCZENIE NARZĘDZIA Z UMIEJĘTNOŚCIĄ

Jeśli masz już odpowiedzi na pytanie BEING w ręku, jest to o wiele łatwiejsze do zrobienia. Następnym krokiem jest skupienie się na DO, aby utrzymać energię w tym, co sprawia, że BE. Jeśli jesteś w stanie utrzymać swoją energię w DO, HAVING przyjdzie sam.

4) MATERIAŁY ŹRÓDŁOWE

Użyj załączonego formularza (ostatnia strona).

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

5) JAK STOSOWAĆ TĘ UMIEJĘTNOŚĆ

Musimy zacząć od BYCIA (lub nawet NIE BYCIE, innymi słowy, narysować strategię ucieczki od tego, czym jesteśmy teraz, a czego nie lubimy), potem ZROBIĆ, a później BĘDZIEmy mieli.

Przykład: Jeśli chcesz osiągnąć stanowisko kierownicze w miejscu pracy, musisz najpierw popracować nad swoją istotą:

- Jak myśli kierownik?
- Jakie książki mogę przeczytać, które pomogą mi tak myśleć?
- Jak się ubiera?
- Jak to działa?

Wszystkie te pytania koncentrują się na BEING.

6) CZEGO SIĘ NAUCZYĆ

Narzędzie to pomaga w ustaleniu dobrze zdefiniowanych planów działania, aby osiągnąć zamierzone cele.

W jakiej osobie musisz się stać TODAY, aby rozpocząć swoją podróż i walczyć o swoje marzenia? Jakie zobowiązania musisz konsekwentnie podejmować, aby zrealizować swoje marzenia? Kiedy zaczynasz?

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

UMIEJĘTNOŚĆ 6 - INTELIGENCJA EMOCJONALNA - CYKL EMOCJONALNY: BE-DO-HAVE

1. Napisz co najmniej trzy plany w każdej z sekcji.

	BE....	ZRÓB TO....	MAM NADZIEJĘ, ŻE
W MIESIĘCIEŃSTWIE.			
W JEDNYM ROKU			
W CIĄGU PIĘCIU LAT			

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union