SebaKoučing z Karan Výzvy

x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x

Kam si sa za posledný týždeň posunul?

Čo všetko sa ti podarilo dosiahnuť?

Na čo si obzvlášť hrdý?

Ako sa ti darí dodržiavať pravidlá: (podčiarkni svoje hodnotenie)

Spánok -	Veľmi dobre	Dobre	Mám rezervy	Ešte to nejde
Rozvoj -	Veľmi dobre	Dobre	Mám rezervy	Ešte to nejde
Plán -	Veľmi dobre	Dobre	Mám rezervy	Ešte to nejde
Fyz. aktivita -	Veľmi dobre	Dobre	Mám rezervy	Ešte to nejde

Ako sa ti darí využívať nástroj: (podčiarkni svoje hodnotenie)

SWOT	Veľmi dobre	Dobre	Mám rezervy	Ešte to nejde
90/20	Veľmi dobre	Dobre	Mám rezervy	Ešte to nejde
Eisenh. princíp	Veľmi dobre	Dobre	Mám rezervy	Ešte to nejde
Zázn. narušiteľov	Veľmi dobre	Dobre	Mám rezervy	Ešte to nejde
Aktivity flow	Veľmi dobre	Dobre	Mám rezervy	Ešte to nejde
VIDEO komunik.	Veľmi dobre	Dobre	Mám rezervy	Ešte to nejde
Všímavosť	Veľmi dobre	Dobre	Mám rezervy	Ešte to nejde
Sebakoučing	Veľmi dobre	Dobre	Mám rezervy	Ešte to nejde

KTORÉ top 3 VECI si sa počas výzvy O SEBE NAUČIL?

1.
2.
3.

PLÁN

V akej oblasti chceš popracovať?	**Na čom konkrétne chceš pracovať?**

Čo pre to urobíš a dokedy?

Ako sa odmeníš?