

savęs įvertinimas

Kodėl turiu atlikti savęs vertinimą?

Savęs įvertinimas leidžia sudaryti dabartinio gyvenimo paveikslą ir išryškinti tai, kas šiuo metu yra svarbu

Nurodymai

Apmąstykite, kas šiuo metu vyksta kiekvienoje iš šių gyvenimo sričių. Parašykite keletą esminių žodžių ar frazių, kurios nurodytų dabartinę situaciją ar reikalingus pokyčius

Pokyčių vertinimas

Po kelių mėnesių (nežiūrint ankstesnio savęs vertinimo lapo) užpildykite naują lapą. Kas pasikeitė? Kokie dalykai išliko tokie patys ar skirtingi? Kuria kryptimi norėtumėte dirbti?

Asmeninė atsakomybė

Finansinė atsakomybė

Tiksai ir prioritetai

Sveikata

Motyvacija

Įvertinimo data

Interesai

Poreikiai

Dvasingumas

Igydžiai

Vertybės