

سلام

دوست عزیزم

خیلی عالی است که شما شروع به کشف توانایی هایتان کردید و به کیفیت زندگی خود اهمیت می‌دهید تا به خود برترتان دست پیدا کنید. در این امر مهم همراه شما هستیم تا با کمک هم علاقه مندی‌ها و توانایی هایتان را از گنج درونتان استخراج کنیم.

لطفاً به سئوالات زیر به دقت پاسخ دهید (پاسخ بر اساس اولویت و درجه اهمیتش باشد و پاسخ‌هایی که نیازه زمان دارد یک تا دو هفته برای آن زمان بگذارید در انتهای سئوالات قسمت ارزیابی است که مهمترین بخش پاسخ شما را در بر می‌گیرد. که در آخر پکیج ارزیابی هایتان را مقایسه می‌کنید و اشتراکاتش را جهت شناسایی ۵ توانمندی اصلی خودتان با کمک جدول بدست می‌آورید).

۱) در کودکی به چه کارهایی علاقه داشتید و برای انجامش داوطلب شده اید و یا بخاطر انجام آن ذوق کرده اید؟

۱-

۲-

۳-

ارزیابی:

من در کودکی عاشق این کار بودم .....

۲) حدود ۶ الی ۱۰ نفر از دوستان و خانواده که بیشتر از بقیه با شما در ارتباط بودند را انتخاب کنید و نفر به نفر سؤال کنید که شما را به چه صفاتی می‌شناسند؟ در انجام چه کارهایی از شما کمک می‌خواهند؟ از نظر آنها در چه کارهایی توانایی بیشتری دارید؟

-۱

-۲

-۳

-۴

-۵

-۶

-۷

-۸

-۹

-۱۰

ارزیابی :

جواب هر ا با هم مقایسه کردم و اکثریت می گویند توانمندم در این کارها (صفات ویژه من) ....

۳) در انجام چه کارهایی آنقدر غرق می شوید که گذر زمان را فراموش می کنید و از آن لذت می برید؟

-۱

-۲

-۳

-۴

-۵

ارزیابی :

صبح تا شب اگر این کار را انجام بدهم از انجام آن خسته نمی شوم:.....

۴) چه فعالیتی و کارهایی برای شما آسان است و برای دیگران سخت است؟

-۱

-۲

-۳

-۴

-۵

ارزیابی :

من این کار را بهتر و راحت تر از هر کاری انجام می دهم.....

۵) اگر قرار باشد به شما جایزه بدهند شما در چه چیزهایی جایزه می گرفتید؟(به خودتان در چه

کارهایی جایزه می دهید؟)

-۱

-۲

-۳

-۴

-۵

ارزیابی:

برای انجام این کار به خودم می‌بالم.....

۶) موفقیت‌های قبلی شما در چه زمینه‌هایی بوده؟

-۱

-۲

-۳

-۴

-۵

ارزیابی :

من این کار را عالی انجام دادم و در آن موفق شدم .....

۷) چه فعالیت‌هایی هستند که حتی تشویق نشدن توسط دیگران هم انگیزه‌ی من نسبت به آنها را

کم نمی‌کند؟

-۱

-۲

-۳

-۴

-۵

ارزیابی:

من برای انجام این کار همیشه انگیزه دارم .....

۸) چه فعالیت هایی هستند که حتی وقتی خسته هستید و یا استرس دارید بازهم شوق انجام آن کار را دارید؟

-۱

-۲

-۳

-۴

-۵

ارزیابی :

من این کار را حتی وقتی خسته باشم می توانم با شوق انجام بدهم .....

۹) چه فعالیت هایی هستند که وقتی درگیر آن می شوم احساس می کنم انرژی بیشتری گرفتم؟

-۱

-۲

-۳

-۴

-۵

ارزیابی:

انجام این کار به من انرژی حرکت می دهد.....

۱۰) پول خود را کجا خرج می کنید؟ (مثلا صرف خرید کتابهای خاص، مهمانی، لوازم دکوری، لباس، کسب و کار و.... ارزش های اصلی شما شدیداً به چه چیزهایی که پول و وقت خود را برای آنها هزینه می کنید متصل است)

-۱

-۲

-۳

-۴

-۵

ارزیابی :

دوست دارم بیشترین مبلغ را برای این کار پردازم .....

۱۱) در طول یک هفته کارهایی که به شما حس خوب می دهد و کارهایی که حس خوبی نمی دهد را در جدول زیر بنویسد.

احساس خوبی ندارم از انجام:	احساس خوبی دارم از انجام:

ارزیابی:

من از انجام این کارها بسیار لذت می برم و علاقه زیادی به انجامش دارم.....

۱-

۲-

۳-

لطفاً پس از پاسخ به سوالات جدول زیر که مربوط به ارزیابی هایتان است را پر کنید و برای هر قسمت امتیاز بین ۱ تا ۱۰ بدهید. ۱ کمترین و ۱۰ بیشترین امتیاز است. (فقط اولویت اول از ارزیابی های خود را بنویسید.)

امتیاز	پاسخ ارزیابی (اولویت اول)	ارزیابی
		-۱
		-۲
		-۳
		-۴
		-۵
		-۶
		-۷
		-۸
		-۹
		-۱۰
		-۱۱

۵ مورد از بالاترین امتیازات مربوط به توانایی های من در فعالیت:

-۱

-۲

-۳

-۴

-۵

امیدوارم در کشف توانایی هایتان موفق باشید.

رها رحمانی