

## Тема 1. Особистість та персональний розвиток. Як реалізувати свій потенціал?

<b>Особистість та персональний розвиток. Як реалізувати свій потенціал?</b>		
<b>Особистість-стійка система соціально значущих рис, що характеризують особу як члена того чи іншого суспільства або спільноти</b>		
<b>1</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• "Розвивайте свій потенціал"</li><li>• "Вдосконалюйте навички"</li><li>• "Створюйте кращу версію себе"</li><li>• "Шлях до особистісного зростання"</li></ul>	
<b>2</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• "Встановіть мету і цілі"</li><li>• "Вивчайте нові навички і знання"</li><li>• "Працюйте над самоконтролем"</li><li>• "Знайдіть ментора або коуча"</li></ul>	
<b>3</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• "Сплануйте свої цілі"</li><li>• "Навчайтеся новому щодня"</li><li>• "Займайтеся саморозвитком"</li><li>• "Зберіть команду підтримки"</li></ul>	
<p>Постійно аналізуйте себе і візуалізуйте образ ідеального "Я" проводьте SWOT аналіз вашої особистості, пройдіть тести на визначення темпераменту, особистості, характеру, уваги, пам'яті дивлячись на результати можете складати, діяти, аналізувати, коригувати і діяти для всебічного розвитку себе.</p>		

## SWOT-аналіз для Шило Каріни, 22 роки

### Сильні сторони (Strengths):

1. Багато навичок і вмінь, також дипломів, сертифікатів і грамот
2. Вміння пристосуватися
3. Швидкість і якість
4. Вміння організувати, планувати, адаптуватися
5. Людяність, впевненість, адекватність, відповідальність

### Слабкі сторони (Weaknesses):

1. Іноді нерационально використовую час і запізнююся
2. Дуже запальна і іноді егоїстична
3. Довіряю людям

### Можливості (Opportunities):

1. Навчитися тайм-менеджменту та більш розбиратися в людях
2. Мати підтримку від рідних, близьких, друзів
3. Керуватися вірою, наставництвом
4. Здобувати нові знання та розвивати вже здобуті
5. Находити з будь-якої ситуації мінімум 3 виходи

### Загрози (Threats):

1. Оточуючі, їх вплив, розбіжності у думках і рішеннях
2. Обставини в країні
3. Винекнення стресів, вигорань, хвороб

## **Програма особистого розвитку для Шило Каріни**

**Мета програми: Підвищити професійну ефективність, покращити сімейні відносини та досягнути загальної гармонії в житті.**

Ціль 1: Підвищення професійних компетенцій і кар'єрний ріст

Мета: Завоювати більше професійних можливостей та підняття на кар'єрній драбині.

Дії:

Провести аналіз потреб ринку праці і визначити, які навички є найбільш вимаганими у вашій галузі.

Постійно оновлювати знання та навички через навчання, семінари, курси і самостійне вивчення.

Взяти участь у професійних конференціях і мережитися зі спеціалістами у вашій галузі.

Звітувати про свій прогрес і звільнення нові обов'язки на роботі.

Ціль 2: Гармонізація сімейних відносин

Мета: Покращити стосунки в родині і забезпечити більше часу для родинних справ.

Дії:

Встановити сімейний календар, де відзначені важливі події і спільні активності.

Виділити час для щоденного спілкування з родиною і приділяти йому пріоритет.

Визначити ролі та обов'язки в родині, щоб покращити ефективність спільних завдань.

Проводити якісний час разом із членами сім'ї.

Ціль 3: Покращення якості життя

Мета: Забезпечити більший комфорт та задоволення від життя.

Дії:

Визначити області, які потребують поліпшення (наприклад, фізичне здоров'я, фінанси, дозвілля).

Створити план здорового способу життя, включаючи регулярну фізичну активність та збалансовану дієту.

Вести бюджет і ставити фінансові цілі, щоб забезпечити фінансову стабільність та можливість для розвитку.

Планувати і виконувати дозвільні активності, які надають задоволення і релаксацію.

Загальні дії:

Ведення щоденника для відстеження прогресу та внесення коригувань в плани.

Регулярна самооцінка та визначення досягнутого прогресу.

Залучення психолога або коуча для сприяння особистому розвитку та вирішення емоційних питань.

Збереження балансу між роботою, сім'єю та особистим часом.

Ця програма допоможе систематично працювати над підвищенням компетенцій, гармонізацією сімейних відносин і покращенням якості життя, дозволяючи досягнути більшого рівня задоволення в обраній області.