**5.2. ĆWICZENIE PRAKTYCZNE**

**Dziennik lidera rozwoju osobistego**

**Cel.** Wzmocnienie motywacji, umiejętności wyznaczania celów, podejmowania decyzji, odpowiedzialności i autorefleksji.

**Co należy zrobić?**

Postępuj zgodnie z instrukcjami w tabeli i prowadź dziennik, aby wzmocnić podstawowe cechy lidera, wspierając ciągłe doskonalenie i umiejętność świadomego zarządzania swoimi działaniami osobistymi i zawodowymi.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Codzienne zadania na tydzień | | Blog |
| *Dzień 1 - Wyznaczanie celów* | Wyznacz 3 osobiste cele, które mogą być związane z Twoją karierą, rozwojem zawodowym lub osobistym.  Cele muszą być **SMART** (konkretne, mierzalne, osiągalne, realistyczne i określone w czasie).  Na przykład: "Przeczytam dwie książki o przywództwie w ciągu 7 dni i zrobię ich podsumowanie. |  |
| Zapisz swoje cele w dzienniku, wyjaśniając, dlaczego są one dla Ciebie ważne i w jaki sposób ich osiągnięcie może przyczynić się do Twojego rozwoju jako lidera. |  |
| *Dni 2-7 - Codzienna refleksja* | Poświęć 10-15 minut każdego dnia na zapisanie spostrzeżeń z danego dnia. Odpowiedz na następujące pytania:   * + *Jakie były moje cele na dany dzień? Czy udało mi się je osiągnąć?*   + *Jakie wyzwania napotkałem? Jak je rozwiązałem?*   + *Czy podjąłem decyzje, które wymagały odwagi lub przywództwa? Jak wpłynęły one na moje postępy?*   + *Jak się dzisiaj czułem? Czy czułem się pewnie podejmując decyzje?*   + *Co mógłbym zrobić lepiej jutro, aby zbliżyć się do swoich celów?*   Ten codzienny proces refleksji pomoże wzmocnić samoświadomość, samomotywację i zdolność do analizowania swoich działań. |  |
| *Wyzwanie dnia* | Każdego dnia postaw przed sobą jedno osobiste wyzwanie, które sprawdzi twoje zdolności przywódcze. Może to być cokolwiek, co wymaga cech przywódczych:   * + **Motywacja:** np. "Ukończę projekt dzisiaj, nawet jeśli będę miał trudności".   + **Podejmowanie decyzji:** np. "Dzisiaj podejmę ważną decyzję, która była odkładana od dłuższego czasu".   + **Komunikacja:** np. "Dzisiaj przedstawię swoją opinię na spotkaniu".   Zapisz, jak sobie poradziłeś i czego nauczyłeś się dzięki temu wyzwaniu. |  |
| *Dzień 7 - Kwestionariusz autorefleksji* | Po tygodniu dokonaj dokładnej refleksji na temat swoich osiągnięć. Odpowiedz na następujące pytania:   * + *Czy osiągnąłem swoje cele? Jeśli nie, to co mi przeszkodziło?*   + *Jak udało mi się sprostać codziennym wyzwaniom?*   + *Czego dowiedziałem się o sobie jako liderze w tym tygodniu?*   + *Które cechy przywódcze wzmocniłem najbardziej? Gdzie muszę się jeszcze poprawić?*   + *Jak mogę kontynuować swój rozwój w nadchodzących tygodniach?* |  |
| *Opracowanie planu dalszego rozwoju* | W oparciu o wyniki cotygodniowej refleksji, opracuj dalszy plan poprawy swoich cech przywódczych. Może to obejmować konkretne książki, szkolenia lub codzienne nawyki, które chcesz rozwinąć.  Na przykład: "W ciągu najbliższych 2 tygodni skupię się na poprawie szybkości podejmowania decyzji i ukończeniu oczekujących projektów". |  |

To indywidualne ćwiczenie pomoże ci rozwinąć te cechy przywódcze:

* **Samomotywacja:** codzienne monitorowanie swoich celów pomoże ci wzmocnić motywację i utrzymać kierunek.
* **Odpowiedzialność:** refleksja dnia zachęci cię do wzięcia odpowiedzialności za swoje decyzje i ich wpływ.
* **Samoświadomość:** codzienna samoanaliza pomoże ci lepiej poznać swoje mocne i słabe strony.
* **Podejmowanie decyzji:** wyzwania każdego dnia będą stymulować cię do podejmowania decyzji i ulepszania ich szybciej i skuteczniej.
* **Wizja**: Wyznaczanie i osiąganie celów rozwija umiejętność planowania i koncentrowania się na długoterminowych wynikach.