**PRAKTINĖ UŽDUOTIS**

**Asmeninio augimo lyderio dienoraštis**

**Užduoties tikslas.** Padėti stiprinti savimotyvaciją, tikslų nustatymo, sprendimų priėmimo, atsakomybės ir savirefleksijos įgūdžius.

**Ką reikia atlikti?**

Sekite nurodymus lentelėje, pildykite dienoraštį ir taip savarankiškai stiprinkite esminius lyderio bruožus, skatindami nuolatinį tobulėjimą ir gebėjimą sąmoningai valdyti savo asmeninę bei profesinę veiklą.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Kasdienės užduotys savaitei | | Dienoraštis |
| *1 diena – Tikslų nustatymas* | Išsikelkite 3 asmeninius tikslus, kurie galėtų būti susiję su jūsų karjera, profesiniu ar asmeniniu tobulėjimu.  Tikslai turi būti **SMART** (specifiniai, išmatuojami, pasiekiami, realistiški ir laike apibrėžti).  Pvz.: „Per 7 dienas perskaitysiu dvi lyderystės knygas ir padarysiu jų santrauką. |  |
| Užrašykite savo tikslus dienoraštyje, nurodydami, kodėl jie jums svarbūs ir kaip jų pasiekimas gali prisidėti prie jūsų, kaip lyderio, augimo. |  |
| *2-7 dienos – Kasdienė refleksija* | Kiekvieną dieną praleiskite 10–15 minučių užrašydami dienos įžvalgas. Atsakykite į šiuos klausimus:   * + *Kokie buvo mano dienos tikslai? Ar juos įgyvendinau?*   + *Su kokiais iššūkiais susidūriau? Kaip juos išsprendžiau?*   + *Ar priėmiau sprendimų, kuriems reikėjo drąsos ar lyderystės? Kaip jie paveikė mano pažangą?*   + *Kaip šiandien jaučiausi? Ar jaučiau pasitikėjimą savimi, kai reikėjo priimti sprendimus?*   + *Ką galėčiau padaryti geriau rytoj, kad labiau priartėčiau prie savo tikslų?*   Šis kasdienis refleksijos procesas padės stiprinti savimonę, savimotyvaciją ir gebėjimą analizuoti savo veiksmus. |  |
| *Dienos iššūkis* | Kasdien išsikelkite vieną asmeninį iššūkį, kuris išbandytų jūsų lyderio savybes. Tai gali būti bet kas, kas reikalauja lyderystės bruožų:   * + **Motyvacija:** Pvz., „Šiandien baigsiu projektą, net jei susidursiu su sunkumais.“   + **Sprendimų priėmimas:** Pvz., „Šiandien priimsiu svarbų sprendimą, kuris ilgai vilkinamas.“   + **Komunikacija:** Pvz., „Šiandien pasakysiu savo nuomonę susirinkime.“   Užrašykite, kaip sekėsi spręsti šį iššūkį ir ką išmokote iš jo. |  |
| *7 diena – Savirefleksijos klausimynas* | Po savaitės atlikite išsamią refleksiją apie savo pasiekimus. Atsakykite į šiuos klausimus:   * + *Ar pasiekiau išsikeltus tikslus? Jei ne, kas sutrukdė?*   + *Kaip man sekėsi spręsti kasdienius iššūkius?*   + *Ką išmokau apie save kaip lyderį šios savaitės metu?*   + *Kokius lyderystės bruožus stiprinau labiausiai? Kur dar reikėtų patobulėti?*   + *Kaip galiu tęsti savo tobulėjimą ateinančiomis savaitėmis?* |  |
| *Plano kūrimas tolimesniam augimui* | Pagal savaitės refleksijos rezultatus sukurkite tolimesnį planą lyderystės savybių tobulinimui. Tai gali apimti konkrečias knygas, mokymus ar kasdienius įpročius, kuriuos norite ugdyti.  Pvz.: „Per ateinančias 2 savaites dėmesį skirsiu sprendimų priėmimo greičiui gerinti ir baigsiu neužbaigtus projektus.“ |  |

Ši individuali užduotis padės ugdyti šias lyderio savybes:

* **Savimotyvacija:** Kasdienė tikslų siekimo kontrolė padės sustiprinti savimotyvaciją ir išlaikyti kryptį.
* **Atsakomybė:** Dienos refleksija skatins prisiimti atsakomybę už savo sprendimus ir jų poveikį.
* **Savimonė:** Kasdienis savęs analizavimas padės geriau pažinti savo stipriąsias ir silpnąsias puses.
* **Sprendimų priėmimas:** Kiekvienos dienos iššūkiai skatins priimti sprendimus ir tobulėti priimant sprendimus greičiau bei efektyviau.
* **Vizija:** Tikslų nustatymas ir jų siekimas ugdys gebėjimą planuoti ir orientuotis į ilgalaikį rezultatą.