

Práce s úspěchem

1) Popsání situace:

Co přesně se stalo? Jaká byla situace?

Co jsem od situace i sebe očekával/a?

2) Moje role:

Jaká byla v situaci moje konkrétní role nebo zapojení?

Co bylo klíčové, abych roli zvládl/a?

Jaké moje schopnosti nebo vlastnosti byla nejvíce důležitá?

3) Výzvy a jejich zvládnutí:

Jaké výzvy (vnitřní X vnější) jsem musel/a překonat?

Jak jsem je zvládl/a?

Co bylo pro mě nejtěžší a proč?

Existuje něco, co bych příště dělal/a jinak?

4) Hodnocení úspěchu:

Co jsem dosáhl/a? Jaký to mělo dopad (na mě, ostatní...)?

Co na mém úspěchu bylo pro mě nejvíce uspokojující?

Kdybych měl/a tento úspěch popsat jedním slovem, jaké by to bylo?

5) Osobní prožitek

Jak jsem se cítil/a během úspěchu (např. radost, úleva, neklid)? Co mi to přineslo?

Co jsem si z tohoto úspěchu odnesl/a do budoucna?