

# JEDNA JEDYNA KOMPETENCJA

**NIE WSZYSTKO NARAZ ;)**

## OPIS

W tym ćwiczeniu skupiamy się na rozwoju **jednej kompetencji**, która jest istotna z punktu widzenia Twojego rozwoju zawodowego lub osobistego.

1. **Wybierz jedną kompetencję** i wpisz jej nazwę w odpowiednim polu.
2. Określ, co ona **oznacza** dla Ciebie, co się na nią składa, jak ją rozumiesz?
3. W skali od 1 do 10, określ **na jakim poziomie powinna być rozwinięta**, by stać się bardziej efektywnym, np. w miejscu pracy.
4. Następnie określ, również w skali od 1 do 10, **na jakim poziomie jest rozwinięta u Ciebie obecnie**.
5. Nie skacz na głęboką wodę, tylko zastanów się, co możesz zrobić, by rozwinąć tę kompetencję na początek **o jeden poziom wyżej**.  
*Jeśli swój poziom kompetencji określiłeś na 4, to wskaż, co możesz zrobić, by osiągnąć ją na poziomie 5.*
6. **Zacznij działać i podejmij wyzwanie**, nawet w najmniejszym stopniu. Podejmowanie zadań krok po kroku jest po prostu łatwiejsze, niż obrzucanie się ogromnym wyzwaniem na początek.
7. Potem **powtarzaj powyższe czynności**, aż do uzyskania zadowalającego poziomu.

Powodzenia :)