

Moja Instrukcja Obsługi

Instrukcja obsługi _____
(imię)

1. Moje mocne strony to

(tu wpisz swoje mocne strony)

2. Moje słabe strony/ obszary do rozwoju to

(tu wpisz obszary, które chcesz rozwijać)

3. Mój preferowany sposób komunikacji to

(Podziel się wskazówkami dotyczącymi tego, jak lubisz się komunikować. Wolisz konkretny komunikat czy uważnie sformułowany? Lubisz spotkania czy preferujesz e-maile? Lubisz dane i szczegóły czy koncentrujesz się na szerszej perspektywie lub emocjach?)

4. Działam najlepiej w sytuacji, gdy

(w jakich sytuacjach odnajdujesz się najlepiej? Kiedy szczególnie można na Tobie polegać?)

5. Mam trudności w działaniu, kiedy

(w jakich sytuacjach trudno jest Ci być efektywnym? Kiedy potrzebujesz wsparcia innych?)

6. Jeśli chcesz udzielić mi feedbacku, zadbaj o.../ Najlepiej udzielać mi feedbacku

(Podziel się wskazówkami dotyczącymi tego, jak udzielać Ci informacji zwrotnej: Kiedy? W jaki sposób? Co pozwoli Ci poczuć się komfortowo?)

7. Chcę, żeby mój zespół wiedział, że

(Podziel się tym, co jest dla Ciebie ważne i co pozwoli Twojemu zespołowi lepiej Cię poznać. Mogą to być Twoje codzienne nawyki, ważne dla Ciebie wartości, Twoja pasja czy doświadczenie z przeszłości)

Ćwiczenie bazuje na oryginalnym formularzu "Manual of Me" opracowanym przez Davida Burksa. Więcej informacji znajdziesz na stronie www.manualof.me